॥ ॐ ॥

॥ श्रीनाथस्वरोदय ॥

પ્રકટ કરનાર

ગોવિંદજી ડાહ્યાભાઈ લાખાણી

પોરબંદર—કાઠિયાવાડ

" यथा वा अरा नाभौ समर्पिता एवमस्मिन्
प्राणे सर्वं समर्पितं ॥ " छांदोग्योपनिषद् ॥

" प्राण एव परं मित्रं प्राण एव परः सखा ।
प्राणतुल्यः परो बन्धुर्नास्ति नास्ति वरानने ॥ "
शिवस्वरोदय ॥

અર્થ:—જેવી રીતે રથના પૈડાની નાભિમાં આરા પરોવાયેલા છે તેવી રીતે આ પ્રાણમાં સર્વ જગત્ પરોવાયેલું છે.
છાંદોગ્યોપનિષત્.

હે વરાનને ! પ્રાણજ ઉત્તમ મિત્ર છે, પ્રાણજ શ્રેષ્ઠ સખા છે, અને પ્રાણસમાન કોઈ શ્રેષ્ઠ બંધુ નથીજ.
શિવસ્વરોદય.

સુધારાવધારાસાથેની ચોથી આવૃત્તિ.

શાકે ૧૮૪૯ સંવત્ ૧૯૮૩ ઈ. સ. ૧૯૨૭

અમદાવાદ—પીરમશા રોડ ઉપર ધી નિર્મળ પ્રિ. પ્રેસમાં
શિવપ્રસાદ વલ્લભભાઈ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

મૂલ્ય રૂ. ૦-૬-૦

અજ્ઞાતયોગવડે થયેલા બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર-વાળી વૃત્તિના ઉદ્‌ગારો.

રાગ ભૈરવ

સખિ! ત્રિભુવન દૃષ્ટિ આયા, કહાં ગયે નામ રૂપ જો છિયા,
પત્તા નહિ મૈં પાયા. સખિ૦ ૧
મિથ્યા દૃશ્યકો સત્ય માની મૈં, અપના જીવકો જલાયા. સ૦૨
યહ મૈં યહ મેરા યું કહ કર, બહુત અજ્ઞાન બઢાયા. સ૦ ૩
...ાયા. સ૦ ૪
...શાયા. સ૦ ૫
...રાયા. સ૦ ૬

...બાર ઉપનિષદો
...અને ગુજરાતી
...–૦ વેદાંતદર્શન,
...–૦ શ્રીમદ્‌ભગ-
...રૂ. ૩–૮–૦
પાતંજલયોગદર્શન, પદ્મોત્‌ચિની તથા રહસ્યપ્રદીપિકાટીકાસહિત. ચોથી આવૃત્તિ. રૂ. ૨–૧૦–૦ સાંખ્યદર્શન, સંસ્કૃત તથા ગુજરાતી ટીકાસહિત. રૂ. ૧–૦–૦

[અપૂર્ણ]

॥ ॐ ॥

॥ श्रीनाथस्वरोदय ॥

પ્રકટ કરનાર

ગોવિંદજી ડાહ્યાભાઈ લાખાણી

પોરબંદર—કાઠીયાવાડ.

" यथा वा अरा नाभौ समर्पिता एवमस्मिन्

प्राणे सर्वं समर्पितं ॥ " छांदोग्योपनिषत् ॥

" प्राण एव परं मित्रं प्राण एव परः सखा ।

प्राणतुल्यः परो बन्धुर्नास्ति नास्ति वरानने ॥ "

शिवस्वरोदय ॥

અર્થ:—જેવી રીતે રથના પૈડાની નાભિડીમાં આરા પરોવાયેલા છે તેવી રીતે આ પ્રાણમાં સર્વ જગત્ પરોવાયેલું છે.

છાંદોગ્યોપનિષત્.

હે વરાનને ! પ્રાણજ ઉત્તમ મિત્ર છે, પ્રાણજ શ્રેષ્ઠ સખા છે, અને પ્રાણસમાન કોઈ શ્રેષ્ઠ બંધુ નથીજ.

શિવસ્વરોદય.

સુધારાવધારાસાથેની ચોથી આવૃત્તિ.

શાકે ૧૮૪૯ સંવત્ ૧૯૮૩ ઈ. સ. ૧૯૨૭

અમદાવાદ-પીરમશા રોડ ઉપર ધી નિર્મળ પ્રિ. પ્રેસમાં
શિવપ્રસાદ લલ્લુભાઈ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦

॥ ૐ ॥

અનુક્રમણિકા.

ॐ

ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા.

આ આવૃત્તિમાં વિષયના સ્પષ્ટીકરણમાટે કેટલોક સુધારો વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

પ્રાણને વશ કરી નિર્મલ કરવાથી શરીર બહુધા નીરોગ રહે છે, અને મન તથા ઇંદ્રિયો વશ થાય છે, તથા તેમની શુદ્ધિ પણ થાય છે, માટે મુમુક્ષુએ પ્રાણનું સ્વરૂપ જાણી તેને વશ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સં. ૧૯૮૩ વૈશાખસુદિ ૧૧ ગુરુવાર.

ॐ

ત્રીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા.

આ આવૃત્તિમાં કેટલેક સ્થલે તે તે વિષયને વધારે સ્પષ્ટ કરવામાટે કેટલોક વધારો કરવામાં આવ્યો છે, તથા પ્રાણાયામની દશ ભૂમિકાનો વિષય નવો વધારવામાં આવ્યો છે.

જેઓ પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં આગળ વધ્યા છે, તથા જેઓ બ્રહ્મધ્યાન કે બ્રહ્મવિચાર કરે છે, તેને સ્વર તથા તત્ત્વો-વિષે બહુ આદર સેવવો ઉચિત નથી, તેમજ જિજ્ઞાસુએ આ શાસ્ત્રના જ્યોતિષ્‌ની સાથે સંબંધ રાખનારા ભાગમાં પણ આદર રાખવો યોગ્ય નથી.



ૐ

બીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા.

પ્રાણિમાત્રની ઇચ્છા દુઃખની નિવૃત્તિભણી ને પરમાનંદની અખંડ પ્રાપ્તિભણી છે, પરંતુ વાસ્તવિક ઉપાયના અજ્ઞાનથી કિંવા યથાયોગ્ય પ્રવૃત્તિના અભાવથી ઘણાં પ્રાણીઓની તે ઇચ્છા ફલીભૂત થતી નથી. કોઇ પણ પ્રાકૃત પદાર્થના લાભથી પ્રાણીને દુઃખોની આત્યંતિકનિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ થઇ શકતી નથી, નિત્ય ને અવિકારી વસ્તુના લાભથીજ તેને તેની પ્રાપ્તિ થવી સંભવે છે. તે અવિકારી નિત્ય વસ્તુ સર્વાંતરતમ સર્વાધિષ્ઠાન બ્રહ્મ છે. તે બ્રહ્મમાં પ્રાણ, ચિત્ત કિંવા બિંદુ એ ત્રણમાંથી એકનો લય કરવાથી એકના લયવડે બીજા બેનો લય થતો હોવાથી, મનુષ્યને અકૃત્રિમ નિરતિશય સુખનો અનુભવ થાય છે. પ્રાણાદિનો બ્રહ્મમાં કેવા પ્રકારે લય કરવો તે વિષે અન્યત્ર વિસ્તારથી દર્શાવ્યું છે. પ્રાણાયામની દશ ભૂમિકામાં સ્વરોદયજ્ઞાન પ્રથમ ભૂમિકા છે. તે સ્વરોદયજ્ઞાનથી પ્રાણાયામની ઉપરની ભૂમિકાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે, તે આ ગ્રંથનો પરમાર્થમાં ઉપયોગ છે. શરીરનું આરોગ્ય સાચવવાના તથા વ્યવહારને અનુકૂલ અવસ્થામાં રાખવાના નિયમો પણ પ્રવેશક સાધકને પરંપરાવડે ઉપકારક છે. જ્યોતિષની સાથે સંબંધ રાખનારા ભવિષ્યજ્ઞાનાદિના વિષયો પણ સ્વરોદયના માહાત્મ્યસૂચક હોવાથી સાધકમાં શ્રદ્ધા તથા ઉત્સાહ વધારનારા છે, માટે તે પણ પરંપરાવડે ઉપકારક છે.

આ ગ્રંથની પ્રથમાવૃત્તિ કેટલાક સમયથી અપ્રાપ્ત થઇ જવાથી અને અભ્યાસી જનોની તે ગ્રંથમાટેની પુનઃ પુનઃ વિજ્ઞપ્તિઓ આવવાથી આ દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રકટ કરવામાં આવી છે. ઇતિ શિવમ્.

ॐ

॥ श्रीनाथस्वरोदय ॥

मंगलाचरण तथा ग्रंथारंभनी प्रतिज्ञा.

"ईश्वरो गुरुरात्मेति मूर्तिभेदविभागिने ।
व्योमवद्व्याप्तदेहाय दक्षिणामूर्तये नमः ॥"

અર્થ:—શ્રીઈશ્વર, શ્રીગુરુ અને આત્મા એવી રીતે મૂર્તિના (ઉપાધિના) ભેદવડે વિભાગને પામેલા અને આકાશની પેઠે વ્યાપકશરીરવાળા (વિભુસ્વરૂપવાળા) શ્રીદક્ષિણામૂર્તિને નમસ્કાર.

યેાગવિદ્યામાં પ્રવેશ કરવા ઇચ્છતા સામાન્ય મેાક્ષસાધકેાના હિતમાટે આ સ્વરશાસ્ત્રનેા આરંભ કરાય છે.

સંસ્કૃતભાષામાં તથા હિંદીભાષામાં કેટલાંક સ્વરશાસ્ત્રેા છે, પણ તેમાં તે વિષય વર્તમાનકાલના મેાક્ષસાધકેાને સ્પષ્ટ સમજાય એવી રીતે નહિ ચર્ચેલેા હેાવાથી તેવા મેાક્ષસાધકેાની વિજ્ઞપ્તિથી તેમના અંત:કરણની વૃત્તિને સંતુષ્ટ કરવા આ ગ્રંથ લખાય છે.

અનુબંધનિરૂપણ.

કેાઇ પણ ગ્રંથનેા અનુબંધ જાણ્યા પછી વિવેકી પુરુષની તે ગ્રંથમાં પ્રવૃત્તિ થાય છે, માટે પ્રથમ આ ગ્રંથના અનુબંધનું નિરૂપણ કરાય છે.

અધિકારી, સંબંધ, વિષય ને પ્રયોજન એ ચારને અનુબંધ કહે છે. શાંત, પવિત્ર મનવાળો, સદાચારયુક્ત, ગુરુભક્તિમાં તત્પર, દૃઢ મનવાળો ને કૃતજ્ઞ (કરેલા ઉપકારને જાણનાર અથવા માનનાર) પુરુષ આ સ્વરોદયજ્ઞાનનો અધિકારી છે. પરસ્પરનો પરસ્પરમાં ઉપયોગ નક્કી કરવામાટે સંબંધની કલ્પના કરેલી છે. જે વસ્તુનો જેથી સંબંધ હોય છે, તે વસ્તુનો તેમાં ઉપયોગ થાય છે. જેમ કુંભારાદિકનો ઘડાથી સંબંધ છે, માટે તેનો ઘડાવિષે ઉપયોગ થાય છે. આ ગ્રંથનો અને સ્વરવિદ્યાનો પ્રતિપાદકપ્રતિપાદ્યસંબંધ છે. ગ્રંથ સ્વરવિદ્યાને પ્રતિપાદન કરનાર છે, અને સ્વરવિદ્યા પ્રતિપાદન થવાને યોગ્ય છે. સ્વર તથા તેમાં દેખાતાં તત્ત્વોનું નિરૂપણ કરવું એ આ ગ્રંથનો વિષય છે. સ્વર અને તત્ત્વના જ્ઞાનથી મોક્ષસાધકને પ્રાણાયામાદિનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય એ આ ગ્રંથનું મુખ્ય પ્રયોજન છે.

સ્વર તથા તત્ત્વોનું સામાન્ય વર્ણન.

આ સૃષ્ટિનો પ્રાદુર્ભાવ કયા તત્ત્વમાંથી કેવી રીતે થયો હશે ? વર્તમાનકાલમાં કેવી વ્યવસ્થાથી તે ચાલતી હશે ? અને પાછી તે ક્યારે ને કેવી રીતે શામાં લય પામતી હશે ? ઈત્યાદિ પ્રકારના પ્રશ્નો આ વિશ્વસંબંધી શોધ કરનાર પ્રત્યેક મનુષ્યના મનમાં સ્વાભાવિકરીતે ઉત્પન્ન થવા સંભવે છે. જે વિદ્યાનું વર્ણન આ ગ્રંથમાં આવનાર છે, તે વિદ્યાજ આ પ્રશ્નોનાં સંક્ષિપ્ત ઉત્તર આપશે. અમુક સમયસુધી નિયમિતરીતે જે માણસ આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરશે, અને જે જે પ્રયોગ આ ગ્રંથમાં દર્શાવ્યા છે તે તે પ્રયોગ કરવામાં તે પોતા-

નો કેટલોક સમય કામે લગાડશે તો તે માણસના મનમાં તે વિદ્યાની સત્યતાવિષે અને સૃષ્ટિના કેટલાક ગહન નિયમોવિષે કાંઈક વિચાર આવશે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ આકાશાદિ પાંચ તત્ત્વોથી થઈ છે, તે તત્ત્વોથીજ તેની સ્થિતિ છે, અને ઉત્પત્તિથી વિપરીતક્રમે તેનો તે તત્ત્વોમાંજ લય થશે. પાશ્ચાત્ય લોકોનાં ઓંતેર કિંવા તેથી ઓછાંવધતાં સર્વ સ્થૂલ તત્ત્વોનો આ અપંચીકૃત (સૂક્ષ્મ) પાંચ તત્ત્વોમાં સમાસ થઇ જાય છે.

આકાશ, વાયુ, તેજસ્, જલ ને પૃથ્વી એ પાંચ તત્ત્વો ક્રમથી માયાદ્વારા ચિદાકાશમાં આવિર્ભાવતિરોભાવ પામે છે. વાયુતત્ત્વના મૂલભૂત અત્યંત સૂક્ષ્મ પરમાણુઓની પ્રસારિત અવસ્થા તે આકાશતત્ત્વ કહેવાય છે. એ પરમાણુસમૂહમાં મધ્યાકર્ષણને લીધે ગતિ ઉત્પન્ન થઈ આકાશથી જે સ્થૂલ તત્ત્વ ઉપજ્યું તે વાયુ. ગતિ પામેલાં પરમાણુઓના પરસ્પરના ઘર્ષણથી ઉષ્ણતા ને પ્રકાશવાળું તેજસ્તત્ત્વ ઉપજ્યું. તેજસ્તત્ત્વનાં જે પરમાણુઓ શીતલ થવા લાગ્યાં તે જલતત્ત્વને આકારે પરિણામ પામ્યાં. એ જલતત્ત્વમાંનાં જે પરમાણુઓ સ્થૂલભાવને પામ્યાં તે પૃથ્વીતત્ત્વરૂપે થયાં. એ પ્રમાણે પરમતત્ત્વમાંથી માયાદ્વારા આકાશ, આકાશમાંથી વાયુ, વાયુમાંથી તેજસ્, તેજસ્માંથી જલ ને જલમાંથી પૃથ્વી થયેલ છે. એ અપંચીકૃત (એકબીજામાં નહિ મળેલાં–સૂક્ષ્મ) પાંચે તત્ત્વો એકબીજામાં મળીને સ્થૂલ–પંચીકૃત–તત્ત્વો થાય છે. એ સ્થૂલ–પંચીકૃત–તત્ત્વોમાં પૃથ્વી, જલ ને તેજસ્ એ ત્રણનો મનુષ્યાદિની દૃષ્ટિથી અનુભવ થાય છે, વાયુના સ્પર્શનો ત્વચાને

અનુભવ થાય છે, ને આકાશનો બુદ્ધિથી અનુભવ થાય છે. જેમ પ્રતીત થતા બ્રહ્માંડમાં પાંચ તત્ત્વો છે તેમ પ્રત્યેક મનુષ્ય-શરીરમાં પણ પાંચ તત્ત્વો છે.

સ્વરસંબંધીના શાસ્ત્રને સ્વરોદય કહે છે. સ્વરનો એટલે પ્રાણનો ને ઉદય એટલે ઉદ્ભવ–પ્રાણનો ઉદ્ભવ–એવો સ્વરોદય-શબ્દનો અર્થ થાય છે. આ વિદ્યા પૃથિવીપરની શ્રેષ્ઠ વિદ્યાઓ-માંની એક છે, અને તે અભ્યાસીપાસેથી એટલુંજ માગે છે કે તેણે શ્વાસોચ્છ્વાસના પ્રવાહપર સત્તા મેળવવાને નિયમિત-રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરવો. તેના બદલામાં આ વિદ્યા તેને આ લોક પરલોકનું શ્રેષ્ઠ સુખ આપવાનું વચન આપે છે. આ વિદ્યાના અભ્યાસના આરંભકાલમાં વિશેષ પ્રયત્નની અપેક્ષા રહે છે, ને તત્કાલ જોકે અભ્યાસીને મોટું ફલ પ્રાપ્ત થતું નથી, તોપણ અભ્યાસીને તેના અભ્યાસના પ્રમાણમાં લાભ થાય છેજ. શાસ્ત્રાદિનું અને સમગ્ર સ્થૂલ વિશ્વનું સામાન્ય મૂલ સ્વરમાં (સમષ્ટિપ્રાણરૂપ હિરણ્યગર્ભમાં) છે. સ્વર એ સર્વ વસ્તુનું જીવન છે. જેવી રીતે સ્ત્રી પતિવિના, ભાષણકર્તા ઉપ-યોગી વિષયના જ્ઞાનવિના, અને સ્થૂલશરીર મસ્તિષ્કવિના નકામું છે, તેમ હઠાભ્યાસનો (પ્રાણાપાનને એકત્ર કરવાના અભ્યાસનો) આરંભ કરનાર તથા જ્યોતિષી સ્વરના જ્ઞાનવિના નકામા છે. આ વિશ્વમાં જે કાંઈ ઉત્પન્ન થાય છે, તથા જે કાંઈ સ્થિતિ કરીને રહે છે, અને જે કાંઈ નાશ પામે છે, તે સર્વનો સંબંધ સ્વરસાથે છે. સ્વરના બલથી વેરીનો સુખ-પૂર્વક પરાભવ કરી શકાય છે, અને અધિકાર, દ્રવ્ય, કીર્તિ ને

બાહ્ય પદાર્થાદિની અનુકૂલતા એ આદિ પણ સ્વરના જ્ઞાનથી મેળવી શકાય છે.

સૂર્ય એ પૃથિવી આદિ ઉપરનાં પ્રાણીઓના પ્રાણનું પોષક સ્થાન છે. સૂર્યનું સુષુમ્ણનામનું કિરણ આપણા શરીરમાંની સુષુમ્ણા-નાડીસાથે એકતા પામી આપણા પ્રાણનું પોષણ કરે છે. બંહારનાં અનુકૂલ તત્ત્વો તથા ખાધેલા પીધેલા પદાર્થો પણ પ્રાણનું પોષણ કરનારા છે. આપણા સ્થૂલશરીરમાં પુષ્કલ પ્રાણવહાનાડીઓ (ગતિતંતુઓ) છે. તેમાં ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબુષા, કુહૂ ને શંખિની એ દશ નાડીઓ મુખ્ય છે. એ દશમાંની પ્રથમની ત્રણ એટલે ઇડા, પિંગલા ને સુષુમ્ણા એ મુખ્ય છે. ઇડાનાડી શરીરના ડાબા ભાગમાં રહેલ છે. પિંગલાનાડી શરીરના જમણા ભાગમાં સ્થિત છે. સુષુમ્ણા પૂર્વોક્ત બંને નાડીના મધ્યમાં રહેલી છે. ગાંધારી ડાબા નેત્રમાં ને હસ્તિજિહ્વા જમણા નેત્રમાં રહેલી છે. યશસ્વિની ડાબા કાનમાં ને પૂષા જમણા કાનમાં રહેલી છે. અલંબુષા મુખમાં, કુહૂ લિંગદેશમાં ને શંખિની ગુદસ્થાનમાં રહેલી છે.

સ્થૂલશરીરમાં રહેલી સર્વ પ્રાણવહાનાડીઓમાં પ્રાણતત્ત્વનો વાસ છે. જેમ બ્રહ્માંડમાંના પ્રાણના આવહ, પ્રવહ, ઉદ્વહ, પરિવહ, પરાવહ, વિવહ ને સંવહ એ સાત ભેદો સ્થાનના તથા ક્રિયાના ભેદથી થાય છે, તેમ શરીરમાંના પ્રાણતત્ત્વના સ્થાનભેદે તથા ક્રિયાભેદે દશ પ્રકાર થાય છે, તે નીચે પ્રમાણેઃ—

નામ.	સ્થાન.	ક્રિયા.
૧ પ્રાણ.	હૃદય.	શ્વાસોચ્છ્વાસ. મતાંતરે ક્ષુધા-પિપાસા.
૨ અપાન.	ગુદા.	મલમૂત્રને નીચે લઈ જવાં.
૩ સમાન.	નાભી.	ખાધેલપિધેલા અન્નજલને પાચનયોગ્ય સમ કરવાં.
૪ ઉદાન.	કંઠ.	શરીરને ધારણ કરી રાખવું, ને જીવને બીજા શરીરમાં લઈ જવો. મતાન્તરે શ્વાસોચ્છ્વાસ.
૫ વ્યાન.	શરીરની રક્તવહાઓમાં.	રક્તને ગતિ આપવી.
૬ નાગ.	નાભિનો ઉપલ્યો ભાગ.	ઓડકાર.
૭ કૂર્મ.	આંખનાં પોપચાં.	આંખ વીંચવી તથા ઊઘાડવી.
૮ કૃકલ.	પકવાંશયની(હોજરી-ની) ઉપરનો ભાગ.	છીંક.
૯ દેવદત્ત.	કંઠનો નીચલ્યો ભાગ.	બગાસાં.
૧૦ ધનંજય.	શરીરનાં પાર્થિવ પરમાણુ.	મૃતશરીરને ફૂલાવવું.

ઉપર કહેલા દશ પ્રકારના પ્રાણોમાંથી પહેલા પાંચને મુખ્યપ્રાણો ને બીજા પાંચને ઉપપ્રાણો કહે છે. એ દશ પ્રાણો જો પોતપોતાનું કામ નિત્ય યથાયોગ્ય કર્યા કરે તો શરીર નીરોગ રહે છે. શરીરમાંની બીજી પ્રાણવહાનાડીઓની ગતિ

આદિનો આધાર ઇડા, પિંગલા ને સુષુમ્ણાની ગતિઉપર રહેલ છે. નાસિકાના ડાબા છિદ્રમાંથી જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ થતી હોય ત્યારે ઈડાનાડી વહે છે એમ જાણવું, નાસિકાના જમણા છિદ્રમાંથી જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ થતી હોય ત્યારે પિંગલાનાડી ગતિમાં છે એમ જાણવું, ને જ્યારે બંને છિદ્રોમાંથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ થતી હોય ત્યારે સુષુમ્ણા વહે છે એમ જાણવું. એ ત્રણે નાડીઓનું વહન કેવા ક્રમથી થાય છે તે આગળ દર્શાવવામાં આવશે.

સ્વરસંબંધી વિશેષ વિચાર.

પ્રાણની ગતિ શરીરની બહાર દ્વાદશ આંગળ છે. તેમાં યોગાભ્યાસવડે સર્વભણીથી એક આંગળ ન્યૂન કરવાથી તે યોગાભ્યાસીને નિષ્કામતા પ્રાપ્ત થાય છે, સર્વભણીથી બે આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને આનંદની પ્રાપ્તિ, ત્રણ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને કાવ્ય કરવાની શક્તિની પ્રાપ્તિ, ચાર આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને વાચાસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ, પાંચ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને દૂરદૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ, છ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને આકાશગમનની પ્રાપ્તિ, સાત આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને પ્રચંડ વેગની પ્રાપ્તિ, આઠ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને અષ્ટ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ, નવ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને નવનિધિની પ્રાપ્તિ, દશ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને દશ પ્રકારના સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ, અગીઆર આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને છાયાની નિવૃત્તિની પ્રાપ્તિ, ને દ્વાદશ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને હંસગતિની (સગુણબ્રહ્મની) પ્રાપ્તિ ને ગંગામૃતરસનું (ચંદ્રામૃતનું) પાન થાય છે.

ઇડાને ચંદ્રનાડી અને પિંગલાને સૂર્યનાડી કહે છે. પ્રાણની ગતિ જ્યારે ચંદ્રનાડીમાં હોય ત્યારે તેને ચંદ્રસ્વર અને સૂર્યનાડીમાં હોય ત્યારે તેને સૂર્યસ્વર કહે છે. આમ કહેવાનું કારણ એ છે કે ચંદ્રનાડીમાં પ્રાણની ગતિ હોય ત્યારે મનુષ્યનું શરીર શીતલ રહે છે, અને સૂર્યનાડીમાં પ્રાણની ગતિ હોય ત્યારે તેનું શરીર ઉષ્ણ રહે છે. ઇડા, પિંગલા ને સુષુમ્ણા એ ત્રણ નાડીઓને ક્રમથી ગંગા, યમુના ને સરસ્વતી પણ કહેવામાં આવે છે.

હકારના જેવા ઉચ્ચારણસહિત પ્રાણ બહાર નીકળે છે, ને સકારના જેવા ઉચ્ચારણથી તે અંતઃપ્રવેશ કરે છે. આમ નિરંતર હંસશબ્દનું ઉચ્ચારણ કરનાર હોવાથી પ્રાણને હંસ એવું નામ આપ્યું છે. બહાર નીકળતા પ્રાણને શિવરૂપે (સંહારકરૂપે) અને અંતઃપ્રવેશ કરતા પ્રાણને વા અપાનને શક્તિરૂપે (પોષણ કરનારરૂપે) માનેલ છે. સૂર્યચંદ્રમાં પણ સૂર્યને શિવરૂપ ને ચંદ્રને શક્તિરૂપ માનેલ છે.

ચાંદ્રમાસનાં શુકલ ને કૃષ્ણ એવાં બે પખવાડીઆં છે, એ પ્રસિદ્ધ વાર્તા છે. શુકલપક્ષમાં ચંદ્રની કલા વૃદ્ધિ પામતી જાય છે, અને કૃષ્ણપક્ષમાં તે ઘટવા માંડે છે. શુકલપક્ષની પ્રતિપદાએ (તે તિથિનો આરંભ થાય ત્યારે) ચંદ્રસ્વરનું વહન હોવું જોઈએ. બીજ અને ત્રીજને દિવસે પણ એમજ હોવું જોઈએ. પછી ચોથ, પાંચમ ને છઠ્ઠને દિવસે તે સમયમાં સૂર્યસ્વર હોવો જોઈએ. સાતમ, આઠમ ને નોમને દિવસે ચંદ્રસ્વર જોઈએ. દશમ, અગીઆરશ ને બારશને દિવસે તે કાલે

સૂર્યસ્વર, ને તેરશ ચૌદશ ને પૌર્ણમાસીને દિવસે પૂર્વોક્ત કાલે ચંદ્રસ્વર જોઇએ. એમ ત્રણ ત્રણ દિવસે સ્વર બદલાય છે. કૃષ્ણપક્ષમાં શુકલપક્ષથી ઊલટો ક્રમ છે, એટલે કે પ્રથમની ત્રણ તિથિમાં સૂર્યસ્વર, પછીની ત્રણ તિથિમાં ચંદ્રસ્વર એમ અમાવાસ્યાસુધી પ્રત્યેક ત્રણ દિવસે સ્વર બદલાયા કરે છે. તિથિનો આરંભ સૂર્યોદયના સમયમાં નહિ, પણ પંચાંગમાં તે તે તિથિનો આરંભ જે જે સમયે જણાવ્યો હોય તે તે સમયે થાય છે. તિથિની વધઘટ હોય તોપણ સ્વર જોવામાં અડચણ આવતી નથી. પ્રત્યેક સ્વરનું વહન આરોગ્યવાળા માણસને અઢી ઘડી એટલે એક કલાકપર્યંત રહે છે. આ પ્રમાણે જે પખવાડીઆમાં ચંદ્રની કલા વધે છે તે પખવાડીઆની પહેલી તિથિના આરંભમાં ચંદ્રસ્વર ચાલુ થાય છે, ત્યારપછી અઢી ઘડીપછી સૂર્યસ્વર ચાલુ થાય છે, અને તેટલાજ સમયપછી પાછો ચંદ્રસ્વર ચાલુ થાય છે. ચંદ્રસ્વરથી આરંભ થતી સઘળી તિથિઓમાં નિત્ય આ પ્રમાણે ક્રમપૂર્વક સ્વરનું વહન થયા કરે છે. વળી જે પખવાડીઆમાં ચંદ્રની કલા ઘટે છે તે પખવાડીઆની પહેલી તિથિના આરંભમાં સૂર્યસ્વર ચાલુ થવો જોઇએ, અને તે પૂર્વોક્ત રીતે અઢી ઘડીએ અને ત્રણ દિવસે બદલાયા કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે માસના સઘળા દિવસો ઇડા ને પિંગલામાં વહેંચાઇ ગયા છે. શુકલપક્ષનો સ્વામી ચંદ્ર હોવાથી તેની પ્રતિપદાએ જે મનુષ્યને આરંભમાં ચંદ્ર ચાલે, અને કૃષ્ણપક્ષનો સ્વામી સૂર્ય હોવાથી તેની પ્રતિપદાએ જે મનુષ્યને આરંભમાં સૂર્ય ચાલે તે મનુષ્યને તે પક્ષો સુખરૂપ વ્યતીત થાય

છે. જ્યારે સ્વર બદલાય છે ત્યારે તે સુષુમ્ણામાંથી નીકળે છે, ને આશરે તેર શ્વાસોચ્છ્વાસપર્યંત તેનું વહન રહે છે. આમ નિત્ય સ્વાભાવિકરીતે સુષુમ્ણાનું વહન થાય છે, તે વિના બીજા કૃત્રિમ ઉપાયોથી પણ સુષુમ્ણાનું વહન કરાવી શકાય છે. ચંદ્રતિથિમાં ચંદ્રસ્વર ને સૂર્યતિથિમાં સૂર્યસ્વર શરીરમાં પુષ્ટિ કરનારા ને સુખ આપનારા ગણાય છે. સ્વરની વિપરીતતા થવાથી મનુષ્યને પીડાકલહાદિનો અનુભવ થાય છે.

મંગલ, શનિ અને રવિવારનો સ્વામી સૂર્ય છે, ને સોમ, બુધ, ગુરુ ને શુક્રનો સ્વામી ચંદ્ર છે, અર્થાત્ તે તે દિવસે સૂર્યોદયસમયમાં તે તે સ્વર હોય તો તે મનુષ્યને લાભ કરનાર છે.

વૃશ્ચિક, સિંહ, વૃષ ને કુંભ એ ચંદ્રની રાશિ છે. તેઓ ચંદ્રના યોગથી સ્થિર કાર્યમાં લાભકારી છે. કર્ક, મકર, તુલા ને મેષ એ સૂર્યની રાશિ છે. ચર કામમાં સૂર્યસાથે તેઓ લાભકારક છે. મિન, મિથુન, ધન ને કન્યા સુષુમ્ણાની રાશિ છે. સુષુમ્ણાસાથે તે રાશિમાં વ્યાવહારિક કામ કરવાથી હાનિ થાય છે.

પૂર્વોક્ત રીતે પ્રાણ એક નસકોરામાંથી અઢી ઘડીસુધી એટલે નવ સો શ્વાસોચ્છ્વાસપર્યંત જાઆવ કરે છે. આ અઢી ઘડીમાં ગંધાદિ પાંચ ગુણોને લીધે પચાસ પલ પૃથ્વીતત્ત્વ, ચાર ગુણોને લીધે ચાળીશ પલ જલતત્ત્વ, ત્રણ ગુણોને લીધે ત્રીશ પલ તેજસ્તત્ત્વ, બે ગુણોને લીધે વીશ પલ વાયુતત્ત્વ, ને એક ગુણને લીધે દશ પલ આકાશતત્ત્વ, એમ પ્રત્યેક તત્ત્વ પોતા-

નો ગતિ ચલાવે છે. આ પ્રમાણે એક અહોરાત્રમાં એટલે સાઠ ઘડીમાં કિંવા ૨૧૬૦૦ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં તેઓ ચોવીશ વેલા પોતપોતાની ગતિ ચલાવે છે. અઢી પલની એક મિનિટ થાય છે. મનુષ્યની આરોગ્યવાળી સ્થિતિમાં પ્રત્યેક સ્વરમાં કહેલા સમયસુધી પ્રથમ વાયુતત્ત્વ, પછી અગ્નિતત્ત્વ, પછી પૃથ્વીતત્ત્વ, ત્યારપછી જલતત્ત્વ, ને છેલ્લે આકાશતત્ત્વ વહે છે.

અમુક સમયે કયું તત્ત્વ ગતિમાં છે તે માત્ર ગણિતશાસ્ત્રની ગણત્રીઉપરથીજ નહિ, પણ પ્રત્યક્ષપ્રમાણથી પણ જાણી શકાય છે. આ વાર્તા આ વિદ્યાના અનુભવસિદ્ધ ભાગમાં મોટી ઉપયોગિતા ધરાવે છે. તેનું વિશેષ વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

ચંદ્રસ્વર ચાલતો હોય ત્યારે નીચે દર્શાવેલાં કાર્યોમાંનું કોઇ પણ કાર્ય કરવામાં આવે તો તે શુભ ફલદાતા થાય છેઃ—

દેવલનું ખાતમુહૂર્ત કરવું, દેવની પ્રતિષ્ઠા કરવી, દેવલપર ઇંડું ચઢાવવું, ધર્મશાલા વિદ્યાલય મઠ તથા ગુફા બાંધવાનો આરંભ કરવો, ઘર મહેલ તથા કિલ્લો બંધાવવાનો આરંભ કરવો, કૂવા તલાવ અથવા ટાંકાં આદિ જલાશય ખોદવાનો આરંભ કરવો, દૂર દેશમાં પ્રવાસે જવું, નવા આશ્રમ અથવા ઘરમાં પ્રથમ રહેવા જવું, ઉપયોગી વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરવો, દાન આપવું, લગ્ન કરવાં, વસ્ત્રાભૂષણ કરાવવાં કિંવા સંઘરવાં, ઔષધ પીવું, દેશાદિનો ઇજારો લેવો, શાન્તિકર્મ કરવું, ગુરુપૂજા કરવી, વિષ ઊતારવું, યોગાભ્યાસ કરવો, બલવર્ધક પદાર્થો ખાવા, કોઇ પણ યોગ્ય કારણમાટે પોતા-

ના ઉપરિનું અથવા શેઠનું દર્શન કરવું, વ્યાપાર કરવો, અન્નનો સંગ્રહ કરવો, શાસ્ત્રાદિના વાચનનો આરંભ કરવો, મિત્રોનો સમાગમ કરવો, શિષ્ય થવા ઈચ્છનારને દીક્ષા આપવી, મંત્રોપદેશ કરવો, યોગાભ્યાસ શીખવવો, ઘોડા ને હાથીઓ આદિ પ્રાણીઓ વેચાતાં લેવાં, તેમના પર આરોહણ કરવું, પરોપકારનાં કાર્યો કરવાં, દ્રવ્ય વ્યાજે મૂકવું, ખેતી કરવી, કોઇ પણ પ્રકારનાં બી વાવવાં, સેવાનો આરંભ કરવો, ઉદ્યાન બનાવવો, રાજા આદિની સાથે મિત્રતા કરવી, નવા રાજાને રાજ્યાભિષેક કરવો, નવા રાજાએ પ્રથમ સિંહાસનઉપર બેસવું, ગાયન કરતાં નૃત્ય કરતાં તથા વાદિત્ર વગાડતાં શીખવું, કોઇ પણ ગામ અથવા નગરમાં પ્રવેશ કરવો, પાણી પીવું, લઘુશંકા કરવી, યાત્રાએ જવું, પશ્ચિમ કિંવા દક્ષિણ દિશાભણી કોઇ પણ શુભ કામમાટે જવું, વ્યાધિની ચિકિત્સા કરવી, ને શારીરિક તથા માનસિક રોગોની નિવૃત્તિમાટે ઔષધસેવન કરવું.

ઉપરનાં કાર્યો કરવાને સમયે જો ચંદ્રસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ કિંવા જલતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો તે વિશેષ ઉપકારક થાય છે.

જ્વર આવતો હોય ત્યારે ચંદ્રસ્વર અને જલતત્ત્વને ગતિમાં લાવવાં. તેમ કરવાથી ઘણા થોડા સમયમાં જ્વરની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. સ્વર તથા તત્ત્વોનું રૂપાંતર કરવાની કલા આગળ દર્શાવવામાં આવશે.

સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય ત્યારે નીચે દર્શાવેલાં કાર્યોમાંનું કોઈ પણ કાર્ય કરવામાં આવે તો તે કામ ફલદાતા થાય છે:—

કઠિન વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો, મંત્રસાધના કરવી, ક્રૂર દેવનું આરાધન કરવું, કોઇ કામને માટે અધિકારીને વિજ્ઞાપના (અરજી) કરવી, કોઈના શત્રુના વિજયમાટે બીડું લેવું, રોગીને ઔષધ આપવું, વિઘ્નને દૂર કરવા કોઇ પ્રાણીપર કે ભૂમિપર શાન્તિજલ છાંટવું, કઠિન વિદ્યા શીખવવી, વિષ યક્ષ યક્ષિણી વેતાલ અને ભૂત ઊતારવાની વા દૂર કરવાની ક્રિયા કરવી, શાસ્ત્રવિહિત સ્ત્રીસમાગમ સેવવો, નૌકા ચલાવવી, નૌકામાં ચઢવું, ક્ષત્રિયે મૃગયા કરવી, પર્વત કિંવા કિલ્લાપર ચઢવું, પશુઓ વેચવાં, ઈંટ કાષ્ઠ પાષાણ તથા રત્નોને સુધારવાં, ઉંટ તથા પાડા આદિ પર આરોહણ કરવું, તેવાં પશુ ખરીદવાં, તરતાં શીખવું, ચાલવાનો તથા યંત્રતંત્રનો અભ્યાસ કરવો, વ્યાયામ કરવો, લખતાં તથા ચિત્ર કાઢતાં શીખવું, શત્રુને જિતવાની ઇચ્છા રાખી રાજાએ હાથી ઘોડા તથા બીજાં વાહનો ને અસ્ત્રશસ્ત્ર વેચાતાં લેવાં, નવો ચોપડો લખવો, શત્રુને દંડ દેવો, મંદાગ્નિની નિવૃત્તિ કરવી, તરવારથી કે હાથથી લડવું, રાજાએ યુદ્ધ કરવા જવું, શત્રુના ઘરમાં પગ મૂકવો, દૂર દેશના નગરમાં પ્રવેશ કરવો, કરજે દ્રવ્ય આપવું તથા લેવું, પૂર્વ અને ઉત્તરભણીનાં કાર્યો કરવા જવું, સ્નાન કરવું, ભોજન કરવું, ક્ષૌર કરાવવું, શિરા (ફસ) ખોલાવવી, ને શયન કરવું.

જેઓ દિવસે ચંદ્ર ને રાત્રે સૂર્ય ચલાવવાનો અભ્યાસ કરતા હોય તેમણે કાર્યપરત્વે તે તે સ્વર ચલાવી પ્રાપ્ત કાર્ય કરવું.

સુષુમ્ણા વહેતી હોય ત્યારે કોઇ પણ સ્થિર અથવા

ચર વ્યાવહારિક કાર્ય કરવું નહિ. જો કરવામાં આવે તો પ્રત્યેક કાર્યનો પરિણામ પ્રાયશઃ અશુભ આવે છે, એટલે કે તે કાર્ય વિલંબે થાય છે, કિંવા થતું નથી, અથવા અંતે તેમાં કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ પહોંચે છે. ઉચ્છ્વાસ જ્યારે એક ક્ષણમાં એક નસકોરામાં અને બીજે ક્ષણે બીજા નસકોરામાં વહેતો હોય ત્યારે તથા નાડી અને તત્ત્વનું સંક્રમણ થતું હોય ત્યારે પણ સ્થિર અથવા ચર બેમાંથી ગમે તે વ્યાવહારિક કાર્ય કરવામાં આવે તો તેનો પણ ઉપર પ્રમાણે પરિણામ આવે છે, માટે સુષુમ્ણાનું વહન હોય ત્યારે શ્રીઈશ્વરનું ભજન તથા ધ્યાનાદિ કરવાં, કોઈ પણ વ્યાવહારિક કાર્યો કરવાં નહિ.

યાત્રાદિમાં જતી વેલા સૂર્ય અથવા ચંદ્ર એ બેમાંનો જે સ્વર ચાલતો હોય તે ભણીનો પગ પ્રથમ આગળ માંડવો, અર્થાત્ જો તે વેલા ચંદ્રસ્વર ચાલતો હોય તો ચાર ડાબાં પગલાં પ્રથમ ભરવાં, અને જો તે વેલા સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય તો જમણાં પાંચ પગલાં પ્રથમ ભરવાં. આ પ્રમાણે પગલાં ભરી જો યાત્રાદિમાં જવું થાય તો તે જનાર મનુષ્યને સુખપૂર્વક યાત્રાદિ થાય છે.

ચંદ્રસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ અને જલતત્ત્વ સારાં છે, અને સૂર્યસ્વરમાં અગ્નિતત્ત્વ તથા વાયુતત્ત્વ સારાં છે, અર્થાત્ તે તે સ્વરમાં કરવાનાં કાર્યને સિદ્ધિ આપનારાં છે.

તત્ત્વોસંબંધી વિશેષ વિચાર.

પૃથ્વીતત્ત્વ અને જલતત્ત્વના સ્વામી ચંદ્ર છે. તેજસ્, વાયુ ને આકાશતત્ત્વના સ્વામી સૂર્ય છે. પ્રત્યેક તત્ત્વનાં પરમા-

ણુઓનો રંગ ભિન્ન ભિન્ન છે. તેમાં આકાશતત્ત્વનો રંગ શ્યામ છે, વાયુતત્ત્વનો રંગ લીલો છે, તેજસ્તત્ત્વનો રંગ રાતો છે, જલતત્ત્વનો રંગ શ્વેત છે, અને પૃથ્વીતત્ત્વનો રંગ પીળો છે.

મંગલવારે સૂર્યોદયસમયે અગ્નિતત્ત્વ, બુધવારે પૃથ્વીતત્ત્વ, ગુરુવારે વાયુતત્ત્વ, શુક્રવારે અગ્નિતત્ત્વ, શનિવારે જલતત્ત્વ, રવિવારે જલતત્ત્વ ને સોમવારે તે કાલે પૃથ્વીતત્ત્વ વહે તો શરીર આરોગ્યયુક્ત છે એમ જાણવું.

બંને હાથના બંને અંગૂઠાથી બંને કાન, બંને તર્જનીઓથી બંને નેત્ર, બંને મધ્યમાઓથી બંને નાસાપુટ, ને બંને અનામિકા તથા બંને કનિષ્ઠિકાથી મુખ યથાશક્તિ દાબી રાખી, ચિત્તની વૃત્તિ ભ્રૂકુટીમાં રાખવી. ત્યાં જે રંગનું બિંદુ જણાય તે રંગપરથી તત્ત્વને ઓળખવું, જેમકે પીળા રંગનું બિંદુ હોય તો પૃથ્વીતત્ત્વ ઇત્યાદિ. રંગઉપરથી જે તત્ત્વ જણાયું તેજ તત્ત્વ તે કાલે ગતિમાં છે કે અન્ય તત્ત્વ ગતિમાં છે, તે તત્ત્વની ગતિ તથા આકારપરથી નક્કી કરી લેવું.

રંગોની પેઠે પ્રત્યેક તત્ત્વને પોતાનો આકાર, સ્વાદ, લંબાઇ, ગુણ તથા ગતિ પણ છે. પ્રત્યેક તત્ત્વમાં રહેલા આકારાદિ ધર્મો નીચે પ્રમાણે છે:—

તત્ત્વોના આકાર:—એક ચળકતું દર્પણ લેવું, અને નાસિકામાંથી સ્વાભાવિક ગતિથી જેવો ઉચ્છ્વાસ નીકળે તેવોજ તેના પર પડવા દેવો. ઉચ્છ્વાસ પડવાથી તે દર્પણનો કેટલોક ભાગ ઝાંખો થઇ જશે. તે ઝાંખો થયેલો ભાગ જો ચાર ખૂણાવાળો હોય તો એમ જાણવું કે તે વેલા પૃથ્વીતત્ત્વ ચાલે

છે. આ પૃથ્વીના ગોલ આકારની સાથે આ વાતને કાંઇ લાગતું-વળગતું નથી, એ સ્મરણમાં રાખવું. આ આકાર પ્રાણ-તત્ત્વમાંના પૃથ્વીતત્ત્વનો છે. ઉક્ત ભાગ જો અર્ધચંદ્રાકાર હોય તો તે વેલા જલતત્ત્વ ગતિમાં છે એમ જાણવું. તે ભાગ જો ત્રિકોણાકાર હોય તો તેજસ્તત્ત્વ ગતિમાં છે એમ સમજવું. જો તે ભાગ ગોલાકાર હોય તો તે વેલા વાયુતત્ત્વ ચાલે છે એમ જાણવું. ધ્વજાના જેવો આકાર જણાય તોપણ તે વેલા વાયુ-તત્ત્વનું વહન સમજવું. કહેલ ભાગ જો એક કિંવા અનેક બિંદુ-રૂપ હોય તો તે વેલા આકાશતત્ત્વ ગતિમાં છે એમ જાણવું.

આ આકારો દર્પણમાંથી શીઘ્ર અદૃશ્ય થઈ જાય છે, માટે તત્ત્વને ઓળખવાનો અભ્યાસ કરનારે સાવધાનતાથી ઉતાવળે તે આકારવડે તત્ત્વને ઓળખી લેવાનો સ્વભાવ પાડવો જોઇએ.

તત્ત્વોનો સ્વાદઃ—પૃથ્વીતત્ત્વનો સ્વાદ મધુર છે, જલ-તત્ત્વનો સ્વાદ કાંઈક તુરો છે, તેજસ્તત્ત્વનો સ્વાદ તીખો છે, વાયુતત્ત્વનો સ્વાદ આમ્લ (ખાટો) છે, ને આકાશતત્ત્વનો સ્વાદ અવ્યક્ત છે. જિહ્વાપર થતી સૂક્ષ્મ અસરથી કિંવા ભક્ષ્ય કે પેય પદાર્થપર કેટલોક સમય ચાલતા સ્વરને પડવા દઇ પછી તે પદાર્થનું આસ્વાદન કરવાથી તત્ત્વના સ્વાદ જાણવામાં આવે છે.

તત્ત્વોની લંબાઈઃ—જ્યારે પૃથ્વીતત્ત્વ વહેતું હોય ત્યારે ઉચ્છ્વાસ ગમે તે નસકોરામાંથી જતોઆવતો હોય તોપણ નાસિકાથી બહાર બાર આંગળસુધી તેની ગતિ હોય છે, જ્યારે જલતત્ત્વ ગતિમાં હોય ત્યારે નાસિકાથી બહાર સોળ આંગળ-સુધી પ્રાણની ગતિ હોય છે, તેજસ્તત્ત્વ ગતિમાં હોય છે

ત્યારે પ્રાણનું વહન નાસિકાથી બહાર ચાર આંગળસુધી હોય છે, વાયુતત્ત્વ વહેતું હોય ત્યારે પ્રાણની ગતિ નાસિકાથી બહાર આઠ આંગળસુધી હોય છે, અને આકાશતત્ત્વ ચાલતું હોય ત્યારે નાસિકાથી બહાર પ્રાણની ગતિ જણાતી નથી.

તત્ત્વોના ગુણો:—પૃથ્વીતત્ત્વ જડતાવાળું છે, જલતત્ત્વ શીતલ છે, તેજસ્તત્ત્વનો ગુણ ઉષ્ણ છે, વાયુતત્ત્વનો ગુણ નિરંતર ગતિમાં રહેવાનો છે, અને આકાશતત્ત્વ પ્રાયશઃ સ્થિરતારૂપ ગુણવાળું છે. આકાશનો શબ્દ, વાયુના શબ્દસ્પર્શ, તેજસ્‌ના શબ્દ સ્પર્શ ને રૂપ, જલના શબ્દ સ્પર્શ રૂપ ને રસ, અને પૃથ્વીના શબ્દ સ્પર્શ રૂપ રસ અને ગંધ એ પ્રમાણે પણ ગુણો છે.

તત્ત્વોની ગતિ:—પૃથ્વીતત્ત્વ નાસિકાની મધ્યમાં વહે છે. જલતત્ત્વ નાકના નીચેના ભાગમાં વહે છે. તેજસ્તત્ત્વ નાકના ઉપલ્યા ભાગભણી ચાલે છે. વાયુતત્ત્વ જમણા અથવા ડાબા હાથભણી ત્રાંસું ચાલે છે. આકાશતત્ત્વમાં હમેશાં બંને સ્વર સમ હોઇને તેની ગતિ શૂન્યજેવી હોય છે.

તત્ત્વપરીક્ષા તથા તત્ત્વાભ્યાસ:—તત્ત્વોના પાંચ રંગ ઉપર કહેવામાં આવ્યા તે રંગોની પાંચ ગોળીઓ લેવી, વા તૈયાર કરવી. તે ગોળીઓ પોતાની પાસે રાખી આંખો બંધ કરીને તેમાંની કોઇ પણ ગોળી મનમાં ધાર્યા વિના શાન્તચિત્તે લેવી. જે તત્ત્વ તે વેળા ગતિમાં હશે તેજ તત્ત્વના રંગની ગોળી તે હોવી જોઇએ. ગોળીનો રંગ જોયા પછી પોતાની આંખો પૂર્વોક્ત રીતે બંધ કરવી, અને ગોળીનો રંગજ બંને ભ્રૂના મધ્યભાગમાં

દર્શાય છે કે કેમ તે નક્કી કરવું. જો બંને રંગ સ્પષ્ટપણે એક હોય તો તત્ત્વની પરીક્ષા યથાર્થ થઇ એમ જાણવું, પરંતુ કોઇ પણ માણસે એમ ન ધારવું કે હું શીઘ્રજ સાચો ઠરીશ. આ રંભમાં એક માસ કિંવા તેથી પણ વધારે સમયસુધી તેને ત્ય પ્રતીત થનારા જે રંગો છે તે ગુંચવણ કરતા જણાશે, અને ગોળીના રંગની સાથે તે રંગ મળતા આવશે નહિ, પરંતુ તત્ત્વ સાધકે કાંઇ પણ ગભરાટ લાવ્યા વિના પોતાનું કામ કર્યે જવું. ધીરે ધીરે ગુંચવણ નિવૃત્ત થઇ જશે, અને સાચા રંગે તેને દેખાવા લાગશે. આમ થાય ત્યારે સમજવું કે તેને તત્ત્વ ને ઓળખવાની રીતિ હાથ આવી ગઇ છે. આ કામમાં ચિત્ત એકાગ્ર કરવામાટે આંખને અભ્યાસ પાડવાની અપેક્ષા છે. હવે તત્ત્વના જ્ઞાનમાં વધારો કરવા તેણે પોતાના મિત્રને કોઇ પણ રંગનું પુષ્પ મનમાં ધારવામાટે કહેવું. એક શીખાઉને માટે ઉપર જે શ્વેત, કાળો, રાતો, લીલો અને પીળો એવા પાંચ રંગો વર્ણવ્યા, તેમાંના કોઇ પણ એક રંગનું તે પુષ્પ હોવું જોઇએ. હવે જો આ મિત્રના મનમાં પ્રથમ જે પુષ્પ આવે તે જો તે ધારે તો તેણે નિઃસંશય માનવું કે તે વેલા જે તત્ત્વ વહે છે તે તત્ત્વનો રંગ તે પુષ્પનો છે. સાધકે તુરતજ પોતાની આંખ બંધ કરવી, તત્ત્વ શોધી કાઢવું, અને પોતાના મિત્રને કહેવું કે તમારા પુષ્પનો રંગ અમુક છે. આ તત્ત્વપરીક્ષા હોરા માં (કલાકમાં) માત્ર એક વેલાજ સ્વસ્થ ચિત્તે કરવી, વિશેષ વેલા કરવી નહિ.

વળી જે વેલા પોતાના મિત્રો પોતાની પાસે બેઠા હોય

અને તે વેલા જો વાયુતત્ત્વ ગતિમાં આવે તો તેણે નિઃસંદેહ માનવું કે તેના જે મિત્રો તે વેલા મન અને શરીર એ બંનેની સ્વસ્થ અવસ્થામાં બેઠા હોય તેઓ ત્યાંથી ઊઠી જવા માગતા હશે. આ વાતનો નિશ્ચય કરવાને તેણે તેઓને પૂછવું, અને જો તેઓ નિષ્પક્ષપાતપણે સત્ય કહેનાર હશે તો તેઓ હા કહેશે.

તત્ત્વસાધકે ઉપર પ્રમાણે તત્ત્વો શોધી કાઢવાનો અભ્યાસ શનૈઃ શનૈઃ સાવધાનતાથી કરવો; કોઈ પણ રીતે અયોગ્ય ઊતાવળ કરવી નહિ.

જ્યારે પૃથ્વીતત્ત્વ ગતિમાં હોય ત્યારે વિચારપ્રધાન સ્થિર કાર્યો જેવાં ચંદ્રસ્વરવેલા કરવાનાં વર્ણવેલાં છે, તેવાં કરવાં. જ્યારે જલતત્ત્વ ગતિમાં હોય ત્યારે ચરકર્મો આરંભવાં, અને શીઘ્ર પૂરાં કરવાં. જલસંબંધી કાર્યો પણ આ તત્ત્વમાંજ કરવાં. જ્યારે તેજસ્તત્ત્વ વહન કરતું હોય ત્યારે કઠિન—જેને માટે અતિશય પ્રયત્ન કરવો પડે એવાં સંગ્રામાદિક—કામો કરવાં. વાયુતત્ત્વ ચાલતું હોય તો તે માત્ર ઉચ્ચાટનાદિ ક્રૂર કાર્યોમાં ઉપયોગી થાય છે. આકાશતત્ત્વ વહેતું હોય ત્યારે તત્ત્વસાધકે પોતાના અભ્યાસવિના બીજું કાંઇ કામ ન કરવું. સૌમ્ય કાર્યમાં ચંદ્રસ્વર ને પૃથ્વીતત્ત્વ જોઈએ, અને ક્રૂર કર્મમાં સૂર્યસ્વર અને અગ્નિતત્ત્વ જોઈએ.

શરીરને સીધું રાખી બેઠા પછી નાસિકાનાં બંને છિદ્રોદ્વારા લુહારની ધમણની પેઠે પ્રાણને લેવો, તથા છોડવો. આ ક્રિયાને કપાલભાતિ કહે છે. કેટલોક સમય આમ કરવાથી સ્વરના માર્ગ શુદ્ધ

થાય છે. આમ સ્વરના માર્ગ શુદ્ધ થાય ત્યારે સ્વરનું જ્ઞાન સારી રીતે થાય છે. સ્વરનું જ્ઞાન જેને સારી રીતે થયું હોય તેનેજ સ્વરમાં રહેલાં તત્ત્વોનું જ્ઞાન સારી રીતે થાય છે.

દિવસે જ્યારે આકાશ વાદળાંઓરહિત નિર્મલ હોય ત્યારે ચિત્તને એકાગ્ર કરવા ઇચ્છનારે એક અથવા બે વેલા એકાદ હોરા(કલાક)સુધી પોતાની આસપાસની બાહ્ય વસ્તુઓ-ઉપરથી બનતે પ્રયત્ને યથાશક્તિ પોતાનું ચિત્ત ઊઠાડી લઈ, સ્વસ્થપણે બેસી, પોતાની દૃષ્ટિ નીલા રંગના આકાશના કોઈ પણ ભાગઉપર ઠરાવવી. આ વેલા આંખ મીંટ ન મારે તેમ સાવધાનતા રાખવી. આ અભ્યાસ કરવાથી પ્રથમ વિસ્ફુલિંગો ને પછી સામાન્ય પ્રકાશવાળો જલસમૂહ તેના જોવામાં આવશે, ને આ અભ્યાસની વિશેષ દૃઢતા થવાથી વાતાવરણમાં નાના-પ્રકારનાં ગૃહો તથા બીજા પદાર્થો જોવામાં આવશે. આવા દેખાવોમાં સામાન્ય દેખાવોને સ્થલે કેટલીક વેલા ભવિષ્યમાં બનવાના દેખાવો પણ તેના જોવામાં આવશે.

પ્રાણાભ્યાસીએ પાછલી રાત્રે આશરે બે વાગે જ્યારે આસ-પાસ સઘળે શાન્તિ પ્રસરી રહી હોય, અને કોઇ પણ પ્રકારનો કોલાહલ થતો ન હોય, ત્યારે નિદ્રાનો ત્યાગ કરી, પવિત્ર જલથી પોતાની આંખો તથા મુખ ધોઇ, કોગળા કરી, હાથપગ ધોઇ, આચમન લઇ, પવિત્ર સ્થાનમાં પવિત્ર આસન-પર અર્ધપદ્માસન કરી, પૂર્વાભિમુખે બેસી, પોતાની દૃષ્ટિ નાસિકાના અગ્રભાગપર રાખવી, ને અંતઃકરણની વૃત્તિ પ્રાણ-વાયુની જે અંતર્બહિર્ગતિ થાય છે તે પર રાખવી. આમ

ધ્યાન કરવાથી પ્રાણના બહાર જવાના સમયમાં જે "હં" તથા અંતઃપ્રવેશના સમયમાં જે "સઃ" નો ઉચ્ચાર થાય છે, તે સ્પષ્ટપણે સાંભળવામાં આવે છે. જેમ "કાક" "કાક" ઉચ્ચાર કરનાર પ્રાણીનું નામ કાક (કાગડો) પડેલ છે, તેમ "હંસઃ" "હંસઃ" એમ સ્વાભાવિક ધ્વનિ કરતા પ્રાણનું નામ હંસ કહેવાય છે. અંતઃકરણ તથા ઇંદ્રિયોને પોતપોતાના વિષયોમાં રાગદ્વેષ છે, પણ પ્રાણ એ રાગદ્વેષવિનાનો હોવાથી નિર્મલ છે, માટે તે પણ હંસ કહેવાય છે.

પૂર્વોક્ત અભ્યાસદ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં જપાતા હંસનું ઉચ્ચારણ સારી રીતે સંભળાયા પછી તત્ત્વાભ્યાસ કરવા માંડવો. અભ્યાસકાલે જે જે તત્ત્વનું વહન થાય તે તે તત્ત્વના બીજ મંત્રનો તે કાલે તે સાધકે જપ કરવો. જો તે વેલા પૃથ્વીતત્ત્વ ગતિમાં હશે તો તે ચાર ખૂણાવાળું, પીળા રંગનું, મધુર સ્વાદનું ને શરીરના વ્યાધિઓને દૂર કરતું જણાશે. તે વેલા સાધકે લં એ બીજમંત્રનો જપ કરવો. જો તે વેલા જલતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો તે અર્ધચંદ્રાકાર, ચળકતું અને ઉષ્ણતા તથા તૃષા નરમ પાડનારું જણાશે. આ તત્ત્વના પ્રભાવથી અભ્યાસીને એવી પણ અસર થશે કે જાણે તે પાણીના મહાસાગરમાં નિમગ્ન થયો હોય. આ વેલા તેણે વં એ બીજમંત્રનો જપ કરવો. તેજસ્તત્ત્વ વહેતું હોય તો તેનો આકાર ત્રિકોણ, પ્રકાશ રાતો, ખાધેલાપીધેલા અન્નાદિ પદાર્થોને પાચન કરનાર, ને ઉષ્ણતાવાળું જણાશે. તે વેલા તેણે રં એ બીજમંત્રનો જપ કરવો. વાયુતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો તેનો આકાર ગોલ અને રંગ લીલો

જણાશે, અને તે તત્ત્વના બલથી તે યોગી જાણે ભૂમિપરથી પક્ષીની પેઠે આકાશમાં ઊડતો હોય એવું તેને ભાન થશે. આ વેલા તેણે યં એ બીજમંત્રનો જપ કરવો. જો તે સમયે આકાશતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો તેની કોઈ પણ આકૃતિ જણાતી નથી, માત્ર સામાન્ય પ્રકાશજ જણાય છે. આ સમયે તેણે હં એ બીજમંત્રનો જપ કરવો. આવી રીતે કેટલોક કાલ તત્ત્વાભ્યાસ કરવાથી તે તત્ત્વના બીજમંત્રના ૧૦૮ જપથી તે તે તત્ત્વનો પ્રાદુર્ભાવ કરવાનું બલ તે તત્ત્વસાધકને પ્રાપ્ત થાય છે.

જ્યારે ચંદ્રસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ વહે ત્યારે મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ધૈર્ય, ઉત્સાહ, પ્રેમ, સુખ, શાંતિ ને પ્રકાશનો અનુભવ થાય છે, ને સ્વરમાં જ્યારે જલતત્ત્વ વહે ત્યારે તેના અંતઃકરણમાં મિત્રમાં પ્રીતિ, સંમાનપ્રાપ્તિ, ક્રીડા, હાસ્ય, મિત્રાગમન ને વિનોદનો અનુભવ થાય છે; જ્યારે તે સ્વરમાં અગ્નિતત્ત્વ વહે ત્યારે તેના અંતઃકરણમાં ક્લેશ, હાનિ, ક્રોધ ને સંતાપનો અનુભવ થાય છે. જો તે સ્વરમાં વાયુતત્ત્વ વહે તો મનુષ્યને પ્રવાસેચ્છા, કલેશ, હાનિ, ઉદાસીનતા ને પ્રીતિભંગનો અનુભવ થાય છે; અને જો તે સ્વરમાં આકાશતત્ત્વ વહે તો તેને શૂન્યપણું, નિરુદ્યમપણું, નિદ્રા, આલસ્ય ને પ્રમાદ અનુભવાય છે.

જ્યારે સૂર્યસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ વહે ત્યારે મનુષ્યના અંતઃકરણમાં સુખ, વિનોદ, સજ્જનસમાગમ, શાન્તિ, ઉદ્વેગનાશ, સ્થિરતા, ઇંદ્રિયોની અચંચલતા, સાહસ, રુચિ, પૌરુષ, શીલપણું ને ક્ષમાનો અનુભવ થાય છે; જ્યારે તે સ્વરમાં જલતત્ત્વ વહે ત્યારે

તેના અંતઃકરણમાં સંતોષ, શાન્તિ, સહનશીલતા, રુચિ, નિષ્કામતા, નિર્વિકારિતા, વિવેક, વિચાર, ઉદારતા, દાન, દયા, પ્રીતિ, મિત્રસમાગમ, સત્સંગરુચિ, ત્યાગવિરાગ, સંમાનબાહુલ્ય, ભક્ષ્યભોજનલાભ, નીરોગપણું, ઉત્સાહ, સજ્જનસમાગમ, ઉદ્યમલાભ, ગુણલાભ, સામાન્ય વિનોદ, વિદ્યાવિનોદ ને વિદ્વજ્જનગોષ્ટિનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે તે સ્વરમાં અગ્નિતત્ત્વ વહે ત્યારે તેના અંતઃકરણમાં ઉદ્વેગ, અપ્રીતિ, સંતાપ, દુર્બુદ્ધિ, અધૈર્ય, આતુરતા, ક્રૂરતા, કલહ, નિંદા, ક્રોધ, માનભંગ, ગર્વ ને કામાદિનો અનુભવ થાય છે; જ્યારે તે સ્વરમાં વાયુતત્ત્વ વહે ત્યારે તેના અંતઃકરણમાં દુઃખ, સંતાપ, ભ્રમણા, ચંચલતા, શોક, સંશય, વિપરીતભાવના, અપવિત્રતા, વિવાદ, વિકલતા, જડતા, ભય, કુટિલતા, ક્ષુદ્રતા, મૂર્ખતા, મિથ્યાપ્રલાપ, કટુભાષણ, બીજાને પીડા કરવામાં પ્રીતિ, ને બીજાના પદાર્થો લઇ લેવાની ઈચ્છાનો અનુભવ થાય છે; અને જ્યારે તે સ્વરમાં આકાશતત્ત્વ વહે ત્યારે તેના અંતઃકરણમાં ઉદ્વેગ, પ્રીતિભંગ, ઉત્સાહભંગ, ભય, મોહ, શોક, સંશય, નિર્દયતા, ઉદાસીનતા, દંભ, મૂઢતા, કુતર્ક, કલહ, રોગોદ્ભવ, સંકટોદ્ભવ ને મૃત્યુભયનો અનુભવ થાય છે. એ બધું અકૃતાર્થ મનુષ્યને ઉદ્દેશીને છે એમ સમજવું.

સ્થૂલશરીરમાં અસ્થિ, માંસ, ત્વચા, નાડી ને રોમ એ પાંચ પૃથ્વીતત્ત્વનાં છે. વીર્ય, રક્ત, મજ્જા, મૂત્ર ને લાળ એ પાંચ જલતત્ત્વનાં છે. ક્ષુધા, તૃષા, નિદ્રા, કાંતિ ને આલસ્ય એ પાંચ તેજસ્તત્ત્વનાં છે. દોડવું, ચાલવું, ગ્રંથિરૂપે થવું, સંકોચાવું ને

પ્રસારણ એ પાંચ વાયુતત્ત્વનાં છે. રાગ, દ્વેષ, લજ્જા, ભય અને મેાહ એ પાંચ આકાશતત્ત્વનાં છે.

બંને સ્વરમાં જ્યાંસુધી પૃથ્વીતત્ત્વ અને જલતત્ત્વ ગતિમાં હેાય ત્યાંસુધી મનુષ્ય સંપૂર્ણ આરેાગ્ય ભેાગવે છે, અને તે તત્ત્વના વહનમાં કરેલાં કાર્યો લાભકારક થાય છે. વાયુતત્ત્વ અને આકાશતત્ત્વ આરેાગ્યમાટે તથા કેાઇ પણ વ્યાવહારિક શુભ કાર્ય કરવામાટે સારાં નથી.

જુદાં જુદાં તત્ત્વેાની બલવાળી દિશા નીચે પ્રમાણે છેઃ-જલતત્ત્વ પૂર્વમાં, પૃથ્વીતત્ત્વ પશ્ચિમમાં, તેજસ્તત્ત્વ દક્ષિણ-માં, ને વાયુતત્ત્વ ઉત્તરમાં બલવાન્ છે. આકાશતત્ત્વ સર્વ દિશાઓની મધ્યમાં બલવાન્ છે, ને વ્યાવહારિક કાર્યોમાટે તે નિરુપયેાગી છે, માત્ર તે ધ્યાનાદિમાં ઉપકારક છે.

ચંદ્ર જ્યારે ધનિષ્ઠા, રેાહિણી, જયેષ્ઠા, અનુરાધા, શ્રવણ, અભિજિત ને ઉત્તરાષાઢા એ દૈનિક નક્ષત્રમાં હેાય ત્યારે પૃથ્વી-તત્ત્વ શુભ છે; જ્યારે પૂર્વાષાઢા, અશ્લેષા, મૂલ, આર્દ્રા, રેવતી, ઉત્તરાભાદ્રપદ ને શતભિષામાં ચંદ્ર હેાય ત્યારે જલતત્ત્વ શુભ છે; જ્યારે ભરણી, કૃતિકા, પુષ્ય, પૂર્વાફાલ્ગુની, પૂર્વા-ભાદ્રપદ ને સ્વાતી એ નક્ષત્રમાં ચંદ્ર હેાય ત્યારે તેજસ્તત્ત્વ શુભ છે, અને જ્યારે વિશાખા, ઉત્તરાફાલ્ગુની, હસ્ત, ચિત્રા, પુનર્વસુ, અશ્વિની ને મૃગશીર્ષ એ નક્ષત્રમાં ચંદ્ર હેાય ત્યારે વાયુતત્ત્વ શુભ છે.



સ્થૂલશરીરના રોગોનું શમન કરવાના નિયમો.

મનુષ્યના સ્થૂલશરીરમાં જ્યારે કાંઈ રોગ થયો હોય છે ત્યારે જે સમયે જે નસકોરામાંથી તેનો ઉચ્છ્વાસ નીકળવો જોઈએ, તે સમયે તેમાંથી નીકળવાને બદલે તેના બીજા નસકોરામાંથી તે નીકળે છે, અને તે વેલા તેના સ્વરમાં જે તત્ત્વ ગતિમાં હોવું જોઈએ તેને બદલે બીજુંજ તત્ત્વ ગતિમાં હોય છે, માટે તે સ્વર અને તત્ત્વને દૂર કરી જો તે સમયે યોગ્ય સ્વર અને તત્ત્વનો આવિર્ભાવ તેનાથી કરી શકાય તો તેનો તે રોગ મટી જાય છે, પરંતુ એવી આશા ન રાખવી કે તેનો તે રોગ તુરતજ શમી જશે. જો તે રોગે તેના શરીરમાં ઘણા દિવસથી ઘર ઘાલ્યું હશે, ને વર્તમાનમાં તે ઘણા બલમાં હશે, તો તે મનુષ્યને તે રોગની નિવૃત્તિરૂપ જય મળે ત્યાંસુધી તેણે પૂર્વોક્ત અભ્યાસરૂપ યુદ્ધમાં ઉમંગથી મંડયા રહેવું જોઈશે. જો લાંબા સમયસુધી એવો અભ્યાસ કરવામાં તેને કંટાળો આવે તો તેણે પોતાની પ્રાણશક્તિને યોગ્ય ઔષધનું સાહાય્ય આપવું, એટલે તેનો સ્વર વેલાસર યોગ્ય સ્થિતિમાં આવી જશે. જે તત્ત્વથી રોગનું શમન થશે એમ આ શાસ્ત્રને આધારે જણાય તે તત્ત્વના રંગનું ઔષધ લેવાથી સ્વરને અને તત્ત્વને સારી પુષ્ટિ મળશે. પિત્તના પ્રકોપથી થતા રોગોની નિવૃત્તિ ચંદ્રસ્વરદ્વારા થાય છે. અને વાત તથા કફના પ્રકોપથી ઉપજેલા રોગોની નિવૃત્તિ સૂર્યસ્વરદ્વારા થાય છે.

પ્રાણમાં વિક્રિયા થવાથીજ મનુષ્યના સ્થૂલશરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. જ્યાંસુધી તેના સ્થૂલશરીરમાં પ્રત્યેક તત્ત્વ અને

સ્વર યથાયોગ્ય રીતે પોતાનું કામ કર્યે જાય છે, ત્યાંસુધી તે મનુષ્યના સ્થૂલશરીરમાં કોઇ પણ પ્રકારનો રોગ ઉપજતો નથી.

આરોગ્યમાટે બંને સ્વરમાંનાં જલતત્ત્વ ને પૃથ્વીતત્ત્વ સારાં છે. જલતત્ત્વ ગતિમાં હોય ત્યારે નાકની નીચે સોળ આંગળસુધી ઉચ્છ્વાસનો સ્પર્શ જણાય છે, અને પૃથ્વીતત્ત્વ વહેતું હોય ત્યારે બાર આંગળસુધી તેનો સ્પર્શ જણાય છે. તે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે જ્યારે નાકની નીચે ૮, ૪ અને ૦ આંગળસુધી ઉચ્છ્વાસનો સ્પર્શ જણાય ત્યારે જેવા આરોગ્યવાળું મનુષ્યનું શરીર હોય તેના કરતાં ઉપરનાં બે તત્ત્વો ગતિમાં હોય ત્યારે તેનું શરીર વિશેષ આરોગ્યવાળું હોય છે. આરોગ્યના સંબંધમાં આકાશતત્ત્વ સૈાથી કનિષ્ઠ છે. જ્યારે કોઈ પણ મનુષ્યના શરીરમાં કોઇ વ્યાધિ થયો હોય ત્યારે જાણવું કે તે વેલા તેના સ્વરમાં આકાશ, વાયુ કિંવા તેજસ્તત્ત્વ ગતિમાં હશે.

રોગશમનાદિમાટે જો સ્વરાદિક બાદલવાની આવશ્યકતા પડે તો તે નીચે જણાવેલી યુક્તિઓવડે બાદલવાં.

સૂર્યભણીનું જમણું પડખું ગોઠણથી, તકીઆથી, કુબડીથી કિંવા સૂઇને દબાવવાથી અથવા તે નાડીથી કેટલોક સમય વારંવાર પૂરક કરી બીજી નાડીદ્વારા રેચક કરવાથી કિંવા ઇડાના મૂલને યોગયુક્તિથી બંધ કરવાથી સૂર્યથી સૂર્ય બંધ થાય છે. ચંદ્રમાટે એથી વિપરીત ક્રિયા જાણવી. જે સ્વરને બંધ કરવો હોય તે બાજુના નસકોરામાં કોમલ રૂ નાંખી રાખવાથી પણ તે સ્વરનું વહન બંધ થઈ બીજો સ્વર વહેવા માંડે છે.

વિપરીત નસકોરાવાટેથી (બહુધા સૂર્યથી) ખરા નસકોરામાં (ઘણું કરીને ડાબામાં) સ્વરનું વહન લાવ્યા પછી અને તે પાછો બદલાઈ ન જાય તે માટે સામી બાજુએ દાબવાસારુ એક તકીઓ રાખી પછી તે માણસે ખાટલાપર અથવા આરામ-ખુરસીપર બેસવું, અને પોતાની ડાબી જાંગ ગોઠણના સાંધાથી લગાર ઉપર પાતળા વસ્ત્રથી બાંધવી, તથા પૃથ્વી-તત્ત્વની ધારણા રાખી લં મંત્રનો માનસિક જપ કરવો. થોડા સમયમાં (અભ્યાસના અને વ્યાધિના પ્રમાણાનુસાર ન્યૂનાધિક કાલમાં) તેને જણાશે કે તત્ત્વો એકપછી એક એમ અનુક્રમે ફરવા માંડયાં છે, ને તેનું મન પણ ઉત્તરોત્તર વધારે વધારે શાન્ત થતું જાય છે. જો આવશ્યકતા જણાય તો તેણે તે વસ્ત્ર વધારે તાણીને બાંધવું. અંતે જ્યારે પૃથ્વીતત્ત્વના વહનનો આરંભ થશે ત્યારે રોગીને પોતાના આરોગ્યમાં ઘણોજ લાભ થયેલો જ્ઞાત થશે. આમ કરવાથી રોગનો ઘટાડો થયે પછી તેણે કેટલોક સમય જલતત્ત્વનું વહન કરાવી પુનઃ પૃથ્વી-તત્ત્વનું વહન કરાવવું. આમ કરવાથી અવશ્ય તેના તે રોગની નિવૃત્તિ થઈ જશે.

પ્રશ્નવિચાર.

કોઈ પણ માણસ સ્વરજ્ઞાનીપાસે આવીને પ્રશ્ન કરે ત્યારે તે સ્વરજ્ઞાનીએ જોવું કે તે વેલા તેના સ્વરમાં કયું તત્ત્વ વહે છે ? જો તે વેલા તેના ચંદ્રસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો પૂછનારનો તે પ્રશ્ન કોઇ કંદમૂલવિષે, વનસ્પતિવિષે કિંવા જે

વિષયોમાં પૃથ્વીતત્ત્વ સર્વોત્કૃષ્ટ ગણાય છે તેમાંના કોઈ વિષય-વિષે છે એમ જાણવું. જો તેના તે સ્વરમાં જલતત્ત્વ વહેતું હોય તો તેનો તે પ્રશ્ન આયુષ્, જન્મ અથવા મૃત્યુ આદિ વિષે છે એમ જાણવું. જો તેના તે સ્વરમાં તેજસ્તત્ત્વ ગતિમાં હોય તો તેનો તે પ્રશ્ન સોનું, રૂપું કે તાંબું આદિ કોઈ ધાતુવિષે કિંવા કોઈ પ્રકારના લાભહાનિવિષે છે એમ જાણવું. જો તેના તે સ્વર-માં વાયુતત્ત્વ વહેતું હોય તો તેનો તે પ્રશ્ન પ્રવાસને માટે છે એમ જાણવું, અને જો તેના તે સ્વરમાં આકાશતત્ત્વ ગતિમાન્ હોય તો વાસ્તવિક રીતે તે પૂછનાર કાંઈ પણ પ્રશ્ન પૂછવા માગ-તો નથી એમ જાણવું. સૂર્યસ્વરમાં પણ તે તે તત્ત્વોથી એજ ઉત્તર આપવાનું છે. જો તત્ત્વાભ્યાસીથી તત્ત્વોનો નિર્ણય ઉત્તમ પ્રકારે થઈ શકતો હોય તો પૂછનારને તેના પ્રશ્નનું ઉત્તર તેના-થી વિશેષ સ્પષ્ટતાથી આપી શકાય છે. ઉત્તર દેનારના ચંદ્ર-સ્વરમાં પૃથ્વી કિંવા જલતત્ત્વ વહેતું હોય તો તે પ્રશ્ન કર-નારનું કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. તે સ્વરમાં જો તેને તેજસ્, વાયુ ને આકાશ એ તત્ત્વોમાંનું કોઈ તત્ત્વ ચાલતું હોય તો તે પ્રશ્ન કરનારના કાર્યની સિદ્ધિ ન થાય. તેના તે સ્વરમાં જ્યારે અગ્નિ-તત્ત્વ વહેતું હોય ત્યારે જો કોઈ રાજ્યસંબંધી પ્રશ્ન પૂછે તો રાજ્યમાં ઉત્પાત થશે એમ કહેવું, વૃષ્ટિનું પૂછે તો દુષ્કાલ પડશે એમ કહેવું, ને વ્યાપારસંબંધી કોઈ પૂછે તો તેમાં હાનિ કહેવી. જો ચંદ્રસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ અને જલતત્ત્વ હોય તો તે સ્થિરકાર્યમાં સારાં છે, પણ ચરકાર્યમાં તે સારાં નથી. ચરકાર્યમાં તો સૂર્ય-સ્વરમાં અગ્નિ ને વાયુ એ બે તત્ત્વ સારાં છે, માટે ઉત્તર

આપતાં એ કાર્ય કયા પ્રકારનું છે એમ પણ વિચારવું.

ગામ ગયેલો માણસ ક્યારે આવશે ? એમ કોઈ પૂછે ત્યારે જો બંને સ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ કિંવા જલતત્ત્વ વહેતું હોય તો કહેવું જે માર્ગે છે, અગ્નિ કિંવા વાયુ તત્ત્વ ચાલતું હોય તો કહેવું જે સમીપમાં આવતો જાય છે, અગ્નિતત્ત્વ સંપૂર્ણ બલમાં ચાલતું હોય તો કહેવું જે તે ગામથી બીજે દૂરને ગામ ગયેલો છે, અને વાયુતત્ત્વ વિશેષ બલવાન્ હોય તો કહેવું જે તે ગામ ગયેલા માણસને કાંઇ માનસિક કિંવા શારીરિક વ્યથા છે. આકાશતત્ત્વ વહેતું હોય તો તેનું મૃત્યુ થયાનું જણાય છે એમ સાંભળનારને વિવેકપૂર્વક કહેવું. પ્રવાસમાં ગયેલાની સ્થિતિ પૂછે તે કાલે જલ કિંવા પૃથ્વી તત્ત્વ વહેતું હોય તો તે સુખી છે એમ કહેવું, ને અગ્નિ કિંવા વાયુ તત્ત્વ વહેતું હોય તો તે દુઃખી છે એમ કહેવું. આકાશતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો મૃત્યુ થયાનું કહેવું.

આપણી જે નાડી વહેતી હોય તે ભણી ઊભા રહી કિંવા સંમુખ કે ઊર્ધ્વદિશામાં રહી કોઇ પ્રશ્ન પૂછે તો તેનુ કાર્ય સિદ્ધ થશે એમ કહેવું, અને તેથી વિરુદ્ધ દિશાએ ઊભો રહી પ્રશ્ન પૂછે તો તેના કાર્યની અસિદ્ધિ કહેવી.

પ્રશ્ન પૂછનાર સ્વરના પ્રવેશકાલે પ્રશ્ન પૂછે તો કાર્ય થશે એમ જણાવવું, ને સ્વર બહાર નીકળતી વેલા પ્રશ્ન પૂછે તો તેનું કાર્ય નહિ થાય એમ જણાવવું.

પ્રશ્ન કરનાર ચંદ્રનાડીમાં રહીને પૂછે, અને આપણે પણ ચંદ્રનાડી વહેતી હોય તો પૂછનારના કાર્યની સિદ્ધિ થશે એમ જાણવું.

આપણને ચંદ્રસ્વર વહેતો હોય, ને પ્રશ્ન કરનારે જે પ્રશ્ન પૂછ્યો તેના અક્ષર ગણતાં જો તે એકી થતા હોય તો તેના કાર્યની સિદ્ધિ જાણવી, ને વિપરીત થતા હોય તો તેનું ફલ પણ વિપરીત જાણવું.

સૌમ્ય કાર્યસંબંધી પ્રશ્ન હોય, ને આપણને ચંદ્રસ્વર ચાલતો હોય, અથવા ક્રૂર કાર્યસંબંધી પ્રશ્ન હોય, ને આપણને સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય, તો પૂછનારનું તે કાર્ય સિદ્ધ થશે એમ જાણવું. પ્રશ્નકાલે શૂન્યનાડી હોય, પણ પછી શીઘ્રજ પૂર્ણ નાડી ચાલે તો કાર્યની સિદ્ધિ જાણવી.

આપણને સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય તે કાલે જો કોઇ જમણીભણીથી, નીચેથી કે પાછળથી પ્રશ્ન કરે તો તેના કાર્યની સિદ્ધિ જાણવી.

યુદ્ધના પ્રસંગમાં બે સૈન્યમાંથી કયા સૈન્યનો જય થશે એમ પ્રશ્ન થાય ત્યારે જો પૂર્ણતિથિ એટલે ૫-૧૦-૧૫ હોય, ને પ્રશ્નકાલે પૃથ્વીતત્ત્વ હોય તો પૂછનાર જે પક્ષનો હોય તે પક્ષના સૈન્યનો જય થાય, અને રિક્તાતિથિ એટલે ૪-૯-૧૪ હોય, ને પ્રશ્નકાલે જલતત્ત્વ હોય તો પરસૈન્યનો જય થાય.

આ યુદ્ધનું શું પરિણામ આવશે એમ કોઈ પ્રશ્ન કરે તે કાલે જો ચંદ્રનાડી વહેતી હોય તો યુદ્ધ વધશે એમ જણાવવું, ને સુષુમ્ણાનાડી વહેતી હોય તો કહેવું કે યુદ્ધની મધ્યમ સ્થિતિ રહેશે.

આપણને ચંદ્રસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ કિંવા વાયુતત્ત્વ વહેતાં હોય, ને પૂછનારને પણ ચંદ્રસ્વર હોય, તો ગર્ભમાં કન્યા છે, અથ-

વા કન્યા અવતરશે એમ કહેવું. તે કાલે જો પૂછનારને સૂર્ય-સ્વર વહેતો હોય તો કન્યા અવતરી નાશ પામશે એમ કહેવું.

આપણને જલતત્ત્વસહિત સૂર્યસ્વર વહેતો હોય ને પૂછનારને પણ સૂર્યસ્વર વહેતો હોય તો ગર્ભમાં પુત્ર છે, અથવા પુત્ર અવતરશે એમ કહેવું, પણ પૂછનારને જો ચંદ્રસ્વર વહેતો હોય તો પુત્ર અવતરી નાશ પામશે એમ કહેવું. આપણને તેજસ્તત્ત્વસહિત કિંવા આકાશતત્ત્વસહિત સુષુમ્ણાનાડી વહેતી હોય તે કાલે પૂછનારે જો ગર્ભસંબંધી પ્રશ્ન કર્યો હોય તો ગર્ભનો નાશ થશે, અથવા નપુંસકપ્રજા અવતરશે એમ જણાવવું.

પ્રશ્નકાલે ચંદ્ર તથા સૂર્ય બંને સ્વર વહેતા હોય, તેમાં ચંદ્ર બલવાન્ હોય, તો બે કન્યા અવતરશે એમ કહેવું, ને સૂર્ય બલવાન્ હોય તો બે પુત્ર અવતરશે એમ કહેવું.

પ્રશ્ન કરનાર દૂત પ્રથમ શૂન્યાંગમાં (ખાલી સ્વરવાળા ભાગમાં) આવી પછી પૂર્ણાંગમાં (જે સ્વર ચાલતો હોય તે ભણી) આવી બેસે તો જે રોગીના સંબંધમાં તે પૂછે છે તે રોગી જીવશે. પ્રથમજ પૂર્ણાંગમાં આવીને બેસે, ને પ્રશ્ન કરે, તોપણ રોગી જીવશે. સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય ત્યારે દૂત આવીને ભયાનક વચન બોલે તો તે રોગી જીવે છે. ચંદ્રસ્વરમાં એમ બને તો સામાન્ય ફલ થાય છે. સ્વરનો અંતઃપ્રવેશ થતી વેલા પૂર્ણાંગમાં રહી દૂત પ્રશ્ન કરે તો રોગી જીવે છે. પૂછતી વેલા પ્રશ્ન કરનાર દૂત નીચેના સ્થાનમાં રહી પૂછતો હોય તો રોગી જીવે છે, ને ઉંચેથી પૂછતો હોય તો રોગી મૃત્યુ પામે છે. આપણને ચંદ્ર-

સ્વર ચાલતો હોય, ને પૂછનારને સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય તો રોગીનું મરણ જાણવું. આપણને સૂર્યસ્વર વહેતો હોય, ને પૂછનાર વામભાગમાં બેસીને પ્રશ્ન પૂછે તોપણ રોગીનુ મરણ જાણવું.

લાલ ભગવાં અથવા કાળાં કપડાં પહેરેલો, ત્રુટેલા દાંતવાળો, મુંડન કરેલો, શરીરપર તેલ ચોપડેલો, હાથમાં દોરડું ભસ્મ અંગારા અગ્નિ ઠીકરાં પાશ કે સાંબેલું લઇને આવેલો, સૂર્યાસ્તસમયે આવેલો, ને રોગી એવો દૂત જો પૂર્ણાંગમાં બેસી પૂછે તોપણ રોગીનું મરણ જાણવું.

જેમ તત્ત્વની નિરીક્ષા કરવી પડે છે તેમજ સ્વરની, પક્ષની, દિવસની અને પૂછનાર મનુષ્ય પોતાથી કઇ દિશાએ છે તેની પણ નિરીક્ષા કરવી પડે છે. જો ચંદ્રસ્વર હોય તો તેની સાથે શુકલપક્ષ, પડવે બીજ ત્રીજ સાતમ આઠમ નોમ તેરશ ચૌદશ ને પૂનમ એમાંની કોઇ તિથિ, અને દિશા પશ્ચિમ અથવા દક્ષિણ હોવી જોઇએ. જો આ સઘળી સામગ્રી મળતી આવે તો પૂછનાર માણસ જેની ઇચ્છા રાખે છે તે તેને મળશે. વળી જો સૂર્યસ્વરસાથે કૃષ્ણપક્ષ, આગળ કહેલી ચોથ આદિ તિથિઓ, અને દિશા પૂર્વ અથવા ઉત્તર હોય તો ચરકાર્યસંબંધી પ્રશ્ન કરનારનું કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. એમાંની કોઇ સામગ્રી અપૂર્ણ હોય તો કાર્યસિદ્ધિ તેટલે અંશે અપૂર્ણ જાણવી. જો કોઇજ અનુકૂલ સામગ્રી ન હોય તો કાર્ય નહિ થાય એમ જાણવું. પ્રશ્નકાલે સુષુમ્ણાનું વહન હોય તો તે પણ કાર્યની અસિદ્ધિ સૂચવનાર છે.

વિપરીત તથા અનુકૂલ સ્વરાદિવિષે.

જો દિવસના પ્રારંભમાં વિપરીતસ્વર એટલે ચંદ્રસ્વરને સ્થાને સૂર્યસ્વર અને સૂર્યસ્વરને સ્થાને ચંદ્રસ્વર ચાલે તો તે માણસે જાણવું જે આજે કાંઇક અયોગ્ય પ્રસંગ બનશે. જો ચૈત્રસુદિ પ્રતિપદાને દિવસે ચંદ્રસ્વર ન હોય તો જાણવું જે ત્રણ માસમાં કાંઈક માનસિક દુઃખ થશે. જો બીજને દિવસે પણ એમ બને તો જાણવું જે પરદેશમાં જવું થશે, અને અવશ્ય કાંઈક દ્રવ્યહાનિ થશે. જો ત્રીજને દિવસે પણ એમ બને તો શરીરમાં પિત્તજ્વરાદિ થશે, અથવા પ્રવાસે જવું થશે. જો ચોથને દિવસે વિપરીત સ્વર ચાલે તો જાણવું જે નવ માસમાં શરીર પડશે, કિંવા કોઇ ઇષ્ટ પદાર્થનો નાશ થશે. જો પાંચમને દિવસે એમ બને તો તે દેશના રાજાભણીથી કાંઇક દુઃખ થશે, કિંવા રાજ્યનો નાશ થશે. જો છઠ્ઠને દિવસે એમ બને તો વર્ષદિવસમાં ભાઈનું અથવા મિત્રનું મરણ થશે, અથવા પોતાની સર્વ વસ્તુઓનો નાશ થશે, જો સાતમને દિવસે વિપરીત સ્વર ચાલે તો સ્ત્રીનું મૃત્યુ થશે, કિંવા પોતાને રોગાદિથી દુઃખ થશે, અને જો આઠમને દિવસે એમ બને તો મૃત્યુકાલ સમીપ આવે છે એમ જાણવું. અન્ય માસમાં વિપરીત સ્વર ચાલવાથી પણ આવાંજ ફલ થાય છે.

આઠ દિવસપર્યંત જો પ્રાતઃકાલ, મધ્યાહ્નકાલ અને સાયંકાલ એ ત્રણે કાલમાં વિપરીત સ્વર ચાલે તો દુષ્ટ ફલ થાય છે, કાંઈ ન્યૂન ફેરફાર હોય તો કાંઈક ન્યૂન ફલ થાય છે.

શુક્લપક્ષની પ્રતિપદાથી પૌર્ણમાસીપર્યંત પ્રાતઃકાલમાં

શય્યામાંથી ઊઠતી વેલા ડાબો પગ પ્રથમ ભૂમિપર મૂકી પછી ઊતરવું, ને કૃષ્ણપક્ષમાં શય્યામાંથી ઊઠતાં પ્રથમ જમણો પગ ભૂમિપર મૂકી ઊતરવું. આમ કરવાથી આરોગ્ય સારું રહે છે, તથા વ્યાવહારિક ક્લેશ નિવૃત્ત થાય છે.

કૃષ્ણપક્ષ, સૂર્યસ્વરની તિથિ, સૂર્યસ્વરનો વાર, સૂર્યસ્વર ને અગ્નિતત્ત્વ હોય તે કાલે આપેલો શાપ; અને શુક્લપક્ષ, ચંદ્રસ્વરની તિથિ, ચંદ્રસ્વરનો વાર, ચંદ્રસ્વર ને પૃથ્વીતત્ત્વ હોય તે કાલે આપેલો આશીર્વાદ ફલદાતા થાય છે.

રાત્રિએ ચંદ્રનાડીને સૂર્યનાડીથી પીએ, અર્થાત્ ચંદ્રને રૂંધી જો સૂર્યસ્વર ચલાવે, તો વીર્યની સ્થિરતા થાય છે.

પ્રાતઃકાલ અને મધ્યાહ્નકાલમાં જો ચંદ્રસ્વર ચાલતો હોય, અને સાયંકાલમાં સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય તો નિત્ય જય ને લાભ થાય છે, અને તેથી વિપરીત હોય તો દુઃખ થાય છે.

સૂઈને ઊઠેલો મનુષ્ય પોતાનો જે સ્વર વહેતો હોય તે સ્વરભણીના હાથની હથેલીનો મુખપર સ્પર્શ કરે તો વાંછિત ફલને પામે છે.

બીજાને કાંઈ દેવામાં તથા બીજાની પાસેથી કાંઇ લેવામાં અને ઘરથી બહાર જવામાં જે અંગનો સ્વર ચાલતો હોય તેજ હાથપગથી કાર્ય કરવાથી શુભ ફલ થાય છે.

શ્રીગુરુ, માતા, પિતા, બંધુ, રાજા, મંત્રી અને અન્ય શુભેચ્છકને પૂર્ણાંગમાં રાખી કાર્ય કરે તો મનમાં ધારેલા કાર્યની સિદ્ધિ થાય છે.

દિવસે ચંદ્ર અને રાત્રે સૂર્ય ચલાવવાનો અભ્યાસ કરવાથી આરોગ્યનો લાભ થાય છે. એવા અભ્યાસીએ કાર્યાનુસાર નાડીઓનું વહન કરાવવું જોઇએ, એટલે કે સૂર્યસ્વરમાં ભોજન કરી અર્ધ પ્રહર સૂર્યસ્વર ચલાવવો જાઈએ, ને ચંદ્રમાં જલપાન કરી અર્ધ ઘડી ચંદ્રસ્વર ચલાવવો જોઈએ.

જે ગમનો સ્વર ન ચાલતો હોય તે ભણી શત્રુનાં સૈન્યાદિને રાખી, પોતાના સૈન્યાદિને પૂર્ણસ્વરમાં રાખી, તથા પોતે પૂર્ણસ્વરમાં રહી, યુદ્ધ કરે તો તે યુદ્ધમાં વિજય પામે છે.

કોઈ નિમિત્તથી અથવા પ્રમાદથી કયો સ્વર ચાલે છે તે ન જાણી શકાય ત્યારે મનને નિશ્ચલ કરીને એક પુષ્પ ઉપરથી સંમુખ પડતું મૂકવું. તે પુષ્પ જે અંગભણી પડે તે અંગનો સ્વર ગતિમાં છે એમ જાણવું.

જે માણસ પ્રવાસે જવા નીકળે તેણે ખાલી નસકોરાભણીનો પગ પ્રથમ ઊપાડીને ચાલવું નહિ, કેમકે તેમ કરવાથી ઇચ્છિત લાભ થતો નથી, માટે ભરેલા નસકોરાભણીનો પગ પ્રથમ ઊપાડીને ચાલવું. જો સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય તો જમણા પગથી એકી ડગલાં પ્રથમ ભરવાં, ને ચંદ્રસ્વર ચાલતો હોય તો ડાબા પગથી બેકી ડગલાં પ્રથમ ભરવાં.

જો કોઈ મનુષ્ય એવી ઈચ્છા રાખે કે મારો સ્વામી કિંવા શેઠ કે કોઈ અપરિચિત મનુષ્ય અમુક વિષયનું પરિણામ મારા નિર્દોષ લાભમાં ઊતારે, અથવા મારા ઉપર કાંઈ કૃપા કરે, તો તે કૃપા માગતી વેલા તેણે તેમના ભણી ખાલી નસકોરું આવે એવી રીતે ઊભા રહેવું, કિંવા બેસવું. આમ

કરશે તો તેને તે કૃપા મળ્યા વિના રહેશે નહિ, પરંતુ સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ કે તે કૃપાની યાચના પ્રામાણિકતાવાળી ને સ્વાભાવિક જોઇએ, કેમકે કોઈ પણ સાધકે પોતાના લાભમાટે અન્યને દુઃખ દેવું, અને આપસ્વાર્થી કિંવા અધમ થવું, એ ન્યાયવિરુદ્ધ છે. જેનો પરાજય કરવો હોય તેને પણ ખાલી નાડીભણી રાખી વિવાદ આરંભ્યો હોય તો તેનો પરાજય કરી શકાય છે.

પોતાનું સ્થાન ત્યજી અન્યત્ર જવામાં ચંદ્રસ્વર લાભકારક છે, અને ત્યાંથી પોતાના ગૃહપ્રતિ પુનરાગમન કરવામાં સૂર્યસ્વર શ્રેષ્ઠ છે.

ચંદ્રસ્વરને જો જલતત્ત્વનું સાહાય્ય મળે તો તે શરીરમાં પ્રવેશેલા સ્થાવરજંગમ વિષની નિવૃત્તિ કરવામાં શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

જ્યારે કોઈ માણસ દૂરના પ્રદેશમાં યુદ્ધમાટે જાય ત્યારે તેણે ચંદ્રસ્વર ચાલતો હોય તે વેળા નીકળવું. આમ કરશે તો તે જય સંપાદન કરી ઘેર આવશે, પણ જો સમીપના દેશમાં યુદ્ધમાટે જવું હોય તો જ્યારે સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય ત્યારે નીકળવાથી જયલાભ થાય છે.

ગર્ભવિચાર.

સ્રીને ઋતુપ્રાપ્તિ થયા પછી પાંચમે દિવસે પતિના સમાગમકાલે જો ડાબા નસકોરામાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય, અને તેના પતિનો શ્વાસ જમણા નસકોરામાંથી ચાલતો હોય, તો

એમ જાણવું જે ગર્ભ રહેવાથી તેને પુત્રનો જન્મ થશે. તે કાલે સૂર્યસ્વરમાં જો સુષુમ્ણા જોડાય તો તે પુત્ર કોઈ પણ એક અંગવિનાનો કિંવા કુરૂપ અવતરશે એમ જાણવું.

જ્યારે પૃથ્વીતત્ત્વ અથવા જલતત્ત્વ ચાલતું હોય ત્યારે સ્ત્રી ઋતુસ્નાન કરીને ગાયના દૂધમાં શંખવલ્લી પીએ, ને પશ્ચાત્ જો પતિસમાગમ કરે, તો તેને રૂપલાવણ્યયુક્ત બલવાન્ પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે.

પૃથ્વીતત્ત્વમાં ગર્ભ રહે તો તેને ભોગી, ભવ્ય અને ધનવાન્ એવો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે; જલતત્ત્વમાં ગર્ભ રહે તો તેને ઉપજેલ બાલક ધનવાન્, સુખી અને ઐશ્વર્યવાન્ થાય છે; અગ્નિતત્ત્વમાં ગર્ભ રહે તો તે ગર્ભનો નાશ થાય, કિંવા અવતર્યા પછી તે બાલક અલ્પકાલ જીવે; વાયુતત્ત્વમાં ગર્ભ રહે તો અવતરેલ બાલક દુઃખ ભોગવે છે; અને જો આકાશતત્ત્વમાં ગર્ભ રહે તો તે ગર્ભ નાશ પામે છે.

પૃથ્વીતત્ત્વમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રની ઉત્પત્તિ થાય છે, જલતત્ત્વમાં ગર્ભ રહે તો કન્યાની ઉત્પત્તિ થાય છે, ઈતર તત્ત્વોમાં ગર્ભાધાન થાય તો ગર્ભનો નાશ થાય છે, અથવા ઉત્પન્ન થતાંજ મરણને પ્રાપ્ત થાય છે.

સંવત્સરફલવિચાર.

ચૈત્રમાસના અજવાળીઆ પખવાડીઆને પહેલે દિવસે (ચૈત્રસુદિ પ્રતિપદાએ) તિથિના આરંભમાં આવતા વર્ષના પાક આદિની સ્થિતિમાટે નીચે પ્રમાણે નિરીક્ષણ કરી નિર્ણય કરવામાં આવે છે:—

તે વેલા ચંદ્રસ્વરમાં જો તેજસ્તત્ત્વ અથવા આકાશતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો એમ જાણવું જે દેશનો સર્વ પાક સૂકાઈ જશે, અથવા દુષ્કાલ પડશે. તે વેલા જો વાયુતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો તે વર્ષ મધ્યમ પ્રકારનું થશે એમ જાણવું, અને જો ચંદ્ર સ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ કિંવા જલતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો પાકની સ્થિતિ ઘણી સારી રહેશે, રાજાપ્રજા સુખી રહેશે, અને ભયનાં કારણો નહિ ઉપજે. સૂર્યસ્વરમાં જો એ બેમાંનું એક તત્ત્વ વહે તો વર્ષ મધ્યમ પ્રકારનું જાણવું. તેજસ્તત્ત્વ વહે તો રોગાદિથી તથા દુષ્કાલથી રાજાપ્રજા દુઃખી થાય, વાયુતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો નૃપવિગ્રહ થાય, અને વૃષ્ટિ અલ્પ થાય. તે સમયમાં શ્વાસોચ્છ્વાસ જો સુષુમ્ણામાંથી જાઆવ કરતો હોય તો તે બહુ અશુભ ગણાય છે, અર્થાત્ જોનારનું મૃત્યુ થાય છે, દેશનો નાશ થાય છે, રોગનો અત્યંત વધારો થાય છે, અને સર્વ પ્રકારે લોકોને બહુજ સહન કરવું પડે છે.

સૂર્ય જ્યારે મેષરાશિમાં પ્રવેશ કરે ત્યારે જો ચંદ્રસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો દેશની સમૃદ્ધિમાં વધારો થશે, અન્નતૃણાદિનો પાક સારો ઊતરશે, વૃષ્ટિ પુષ્કલ થશે, અને લોકોને સર્વ પ્રકારે સુખની પ્રાપ્તિ થશે. જો તે વેલા જલતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો મેઘવૃષ્ટિ પુષ્કલ થાય, અન્ન પુષ્કલ પાકે, પ્રજા સુખી રહે, મનુષ્યોમાં ધર્મબુદ્ધિ વધે, લોકોની પુણ્યદાનમાં અધિક પ્રીતિ રહે, અને રાજા સારા આચરણથી ચાલે. જો અગ્નિતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો અલ્પ વૃષ્ટિ થાય, કિંવા દુષ્કાળ પડે, વા રોગાદિથી પ્રજા બહુ દુઃખી થાય. જો તે વેલા વાયુતત્ત્વ

ગતિમાં હોય તો વાયુનો વેગ પ્રચંડ થશે, ને વૃષ્ટિ થોડી થશે, તેથી વર્ષ મધ્યમ પ્રકારનું ગણાશે, અને તે સમયમાં જો આકાશતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો અન્નની તથા તૃણની ઉત્પત્તિની આશાજ ન રાખવી.

આ વિના માઘસુદિ ૭ તથા વૈશાખસુદિ ૩ ને દિવસે પણ આવતા વર્ષનું સ્વરૂપ જોવાય છે. તે દિવસોએ પ્રાતઃકાલમાં જે ચંદ્રસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ કિંવા જલતત્ત્વ ગતિમાં હોય તો દેશમાંનાં રાજાપ્રજા સુખી થાય. જો તે સ્વરમાં અન્ય ત્રણ તત્ત્વમાંનું કોઇ તત્ત્વ વહેતું હોય તો કનિષ્ઠ ફલ જાણવું. સૂર્યસ્વરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ કિંવા જલતત્ત્વ વહેતું હોય તો મધ્યમ ફલ જાણવું, ને બાકીનાં ત્રણ તત્ત્વમાંનું કોઈ તત્ત્વ વહેતું હોય તો તેનું અશુભ ફલ જાણવું.

પૂર્વોક્ત ચાર પ્રકારના ભાવમાં મેષસંક્રાંતિના ભાવને બલવાન્ જાણવો.

કાલજ્ઞાન.

જે મનુષ્યનો શ્વાસવાયુ અહોરાત્ર એકજ સ્વરમાં વહે તેનું આયુષ્ ત્રણ વર્ષનું છે એમ જાણવું. બે અહોરાત્રપર્યંત જે માણસનો શ્વાસવાયુ પિંગલામાંજ વહ્યા કરે તે માણસનું આયુષ્ બે વર્ષનું છે એમ જાણવું. જેનો શ્વાસવાયુ ત્રણ અહોરાત્રપર્યંત એકજ નાસાપુટમાં વહે તો તેનું આયુષ્ એક વર્ષનું છે એમ જાણવું.

જે માણસને રાત્રિમાં ચંદ્રસ્વર અને દિવસમાં સૂર્યસ્વર કેટલાક દિવસપર્યંત વહે તેનું ૭ માસમાં મૃત્યુ થશે એમ સ્વરજ્ઞો કહે છે.

લગભગ મધ્યાહ્નના સમયમાં કાંસાના પાત્રમાં પાણી ભરી તેમાં પડેલા સૂર્યના પ્રતિબિંબને શાંત મને જોવું. તે પ્રતિબિંબ જો દક્ષિણદિશામાં ક્ષીણ દેખાય તો છ માસમાં જોનારનું મૃત્યુ થાય, જો પશ્ચિમદિશામાં ક્ષીણ દેખાય તો ત્રણ માસમાં તેનું મૃત્યુ થાય, જો ઉત્તરદિશામાં ક્ષીણ દેખાય તો બે માસમાં તેનું મૃત્યુ થાય, જો પૂર્વદિશામાં ક્ષીણ દેખાય તો એક માસમાં તેનું મૃત્યુ થાય, જો વચમાં છિદ્ર દેખાય તો દશ દિવસમાં તેનું મૃત્યુ થાય, અને જો ધૂમથી આચ્છાદિત દેખાય તો તે દિવસે તેનું મૃત્યુ થાય એમ આ શાસ્ત્રના વિદ્વાનો કહે છે. જે નેત્રરોગરહિત પુરુષ ધ્રુવ, આકાશગંગા, કૃતિકા, અરુંધતી, ચંદ્ર, શુક્ર અને અગસ્ત્ય એમાંના કોઇ એકને પણ સ્પષ્ટ ન દેખે તે પુરુષ એક વર્ષથી વિશેષ જીવતો નથી.

જે નેત્રરોગરહિત મનુષ્યને સૂર્યચંદ્રનાં કિરણો દેખાતાં નથી, અને જે અગ્નિને નિસ્તેજ દેખે છે, એ મનુષ્ય અગીઆર માસથી વિશેષ જીવતો નથી.

જે માણસ સ્વપ્નમાં અથવા જાગ્રદવસ્થામાં વાવમાં મલમૂત્રને તથા સોનારૂપાને જુએ તે દશ માસથી વિશેષ જીવતો નથી.

જે મનુષ્ય કવચિત્ દીવાને સોનાના જેવા રંગવાળો દેખે છે, અને કવચિત્ તેને કૃષ્ણવર્ણનો જુએ છે, અથવા વિરૂપ પ્રાણીઓને દેખે છે, તે મનુષ્ય નવ માસથી વિશેષ જીવતો નથી.

જો સ્થૂલશરીરવાળો પુરુષ સહસા કૃશ થઇ જાય, કૃશશરીરવાળો સહસા સ્થૂલ થઇ જાય, કાળા રંગવાળો સહસા સુવર્ણસમાન કાંતિવાળો થઇ જાય, શૂરવીર ભીરુ થઇ જાય,

ધાર્મિક અધાર્મિક થઈ જાય, અને શાંતસ્વભાવવાળો ચંચલસ્વભાવવાળો થઈ જાય, તો તેમાંનો કોઈ પણ પુરુષ આઠ માસથી વધારે જીવતો નથી.

જે પુરુષની હથેળીમાં અને જીભના મૂલમાં પીડા થાય, લોહી કાળું થઇ જાય, અને જેના શરીરમાં વીંધવા આદિથી પીડા ન જણાય તે પુરુષ સાત માસપર્યંત જીવે છે.

જેની વચલી ત્રણ આંગળી સીધી રહે, પણ વાળી શકાય નહિ, રોગવિનાજ જેનો કંઠ સૂકાયા કરે, અને વારંવાર જડતાથી પ્રશ્ન કર્યા કરે, એવો માણસ છ માસપર્યંત જીવે છે.

જેના સ્તનની ચામડી બહેરી થઈ જાય છે, અને જેને કાંઈ પણ સ્મરણમાં રહેતું નથી, તે માણસ પાંચ માસપર્યંત જીવે છે.

જેની આંખોનો પ્રકાશ સહસા નિવૃત્ત થવા માંડે, ને બંને નયનમાં પીડા થવા લાગે, તે માણસ ચાર માસપર્યંત જીવે છે.

જેના દાંત અને વૃષણ દબાવવાથી પીડા ન થાય તે મનુષ્ય ત્રણ માસપર્યંત જીવે છે.

જે માણસને સોળ દિવસપર્યંત નિરંતર સૂર્યજ ચાલે છે તે માણસ એક માસમાં મૃત્યુ પામે છે, ને સોળ દિવસપર્યંત નિરંતર ચંદ્રસ્વર ચાલવાથી પણ એજ પરિણામ આવે છે.

જેના શરીરમાંથી મલ, મૂત્ર ને વાયુ સમકાલે નીકળે છે તે મનુષ્ય દશ દિવસમાં મૃત્યુ પામે છે.

ભ્રૂકુટી ન દેખનાર મનુષ્ય નવ દિવસમાં મરે, કાનનાં છિદ્રો બંધ કર્યા છતાં કાનમાં સાંભળવામાં આવતો નાદ ન સાંભળનાર માણસ સાત દિવસમાં મરે, પ્રતિબિંબમાં નેત્રના તારા (કીકી) ન દેખનાર માણસ પાંચ દિવસમાં મરે, નાસિકા

ન દેખનાર ત્રણ દિવસમાં, ને જીભ ન દેખનાર એક દિવસમાં મૃત્યુ પામે.

આંગળીઓથી આંખોના ખૂણાને થોડા દબાવી નિરીક્ષણ કરતાં જો તેજનું બિંદુ ન જણાય તો તે મનુષ્યનું દશ દિવસમાં મૃત્યુ થાય.

છાયાપુરુષના દર્શનવડે પણ અરિષ્ટ જણાય છે.

છાયાપુરુષ.

પ્રાણવિદ્યાના અભ્યાસીએ કોઈ એકાંતદેશમાં સૂર્યનો, અથવા ચૌદશ, પૌર્ણમાસી, વદિ પ્રતિપદા કે વદિ બીજના ચંદ્રનો ઉદય થયા પછી આઠથી દશ ઘડીપર્યંતમાં તેની ભણી પોતાની પીઠ રાખી ઊભા રહેવું. આવી રીતે ઊભા રહેવાથી તેના શરીરનો પડછાયો તેની સંમુખ પડશે. એ પડછાયામાં કંઠના (ગળાના) પડછાયાઉપર તેણે પોતાની દૃષ્ટિ ઠરાવવી, અને ॐ ह्रीं परब्रह्मणे नमः ॥ " એ મંત્રનો ૧૦૮ વાર માનસિકજપ એવીજ સ્થિતિમાં ઊભા રહીને કરવો. ત્યારપછી તેણે આંખો હલાવ્યા વિનાજ શીઘ્ર પોતાની દૃષ્ટિ લંબાવી, ઉંચે આકાશમાં સ્થાપી, ત્યાં જોઈ રહેવું. ત્યાં તેને પોતાના શરીરની વિશાલ છાયા પડેલી જોવામાં આવશે.

જો આકાશમાં પડેલ પૂર્વોક્ત પડછાયાનો રંગ કાળો જણાય તો તે જોનાર મનુષ્ય છ માસમાં મૃત્યુ પામશે, જો તેનો રંગ પીળો જણાય તો તેને કોઇ મહાન વ્યાધિ થશે, જો તેનો રંગ રાતો જણાય તો તેને ભય ઉત્પન્ન થશે, જો તેનો રંગ નીલો હશે તો તેને કાંઇક હાનિ થશે, ને જો તેનો રંગ

અનેક પ્રકારનો જણાશે તો જોનાર કોઇ પ્રકારની ઇચ્છિત સિદ્ધિને પામશે.

જો તે પડછાયામાં તે માણસને પોતાનો જમણો હાથ ન જણાય તો તેના બંધુનું મૃત્યુ થશે, જો તેનો ડાબો હાથ ન જણાય તો તેની સ્ત્રી મરણ પામશે, ને જો તેના પગ, ઘુંટી અને પેટ કિંવા બંને હાથ ન દેખાય તો તે જોનારનું મરણ થશે એમ જાણવું. જો મસ્તક ન દેખાય તો જોનારનું એક માસમાં મરણ થશે, જો જાંગ અને ખભા ન જણાય તો તે આઠ દિવસમાં મરણ પામશે, ને છાયાપુરુષનો અભ્યાસ જ્ઞાત છતાં જો તેને છાયાપુરુષ આકાશમાં જણાયજ નહિ, તો તેનું મૃત્યુ અતિ-સમીપ છે એમ જાણવું.

પ્રાણાયામ.

પ્રાણનો નિરોધ કરવાની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રક્રિયા અષ્ટાંગયોગમાંનું એક અંગ છે. એનું વિશેષ વર્ણન શ્રી-યોગકૌસ્તુભાદિમાં કરેલું છે. અહીં તે સંબંધી માત્ર થોડું વર્ણન પ્રસંગને લઇને કરાય છે.

સ્થૂલશરીરમાં પ્રાણનો વાસ પ્રાણવહાનાડીઓમાં છે, અને તેનો પ્રવાહ બ્રહ્મરંધ્રમાંથી બરડાની કરોડની મુખ્ય નાડી સુષુમ્ણાદ્વારા તે શરીરના સર્વ ભાગોમાં પ્રસરે છે. પ્રાણની ગતિ ધીમી પાડી તેને બ્રહ્મરંધ્રમાં નિર્વ્યાપારજેવી સ્થિતિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન આ ક્રિયાદ્વારા કરવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયા ઘણીજ ગહન છે, અને તેટલામાટેજ તે શ્રીગુરુસમીપે રહી સિદ્ધ કરવી એમ વારંવાર યોગાનષ્ઠ શિષ્ટ જનોએ કહેલું છે.

નાડીતંત્રને નિયમમાં લાવવાનો ઉદ્યમ કરતા પહેલાં અભ્યાસીએ આહાર તથા નિદ્રાને નિયમમાં રાખી સિદ્ધાસન કિંવા પદ્માસન સિદ્ધ કરવું જોઈએ. ઉપસ્થના મૂલપર ડાબા પગની પાની રાખી, તે પાનીપર જમણા પગની પાની રાખી, તે પર ડાબી હથેળીપર જમણી હથેળી રાખી, ડોકને યથાશક્તિ નમાવી, દૃષ્ટિ ભ્રૂકુટીમાં રાખવી તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે; અને જમણા પગના સાથળના મૂલમાં ડાબા પગની પાની ને ડાબા પગના સાથળના મૂલમાં જમણા પગની પાની રાખી વચ્ચે ડાબી હથેળીપર જમણી હથેળી રાખી, દૃષ્ટિ નાસાગ્રપર રાખી બેસવું તે પદ્માસન કહેવાય છે. લાંબા સમયસુધી-લગભગ એકાદ પ્રહર-સુધી-વિનાશ્રમે સુખથી એ આસને બેસી શકાય એવી રીતે બેમાંથી એક આસનની સિદ્ધિ કરવી જોઈએ. આસન સિદ્ધ થયા વિના પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી રોગોત્પત્તિ થાય છે. મેદ તથા શ્લેષ્મ જેને અધિક હોય તેવા અભ્યાસીએ જો નેતિ, ધૌતિ, નૌલિ, બસ્તિ, ત્રાટક ને કપાલભાતિ એ યોગની ષટ્ક્રિયા સિદ્ધ કરી હોય તો તેને પ્રાણાયામ થોડે પ્રયત્ને સિદ્ધ થાય છે. મેદ અને શ્લેષ્મની જેના શરીરમાં વૃદ્ધિ ન હોય તેણે પણ નૌલિ, ત્રાટક ને કપાલભાતિ એ ત્રણ તો સિદ્ધ કરવાં જોઈએ.

ઉદરમાંના નલને ઉપાડી ડાબાજમણા ફેરવવાની કલાને નૌલિ કહે છે. કોઈ પણ સૂક્ષ્મ લક્ષ્યપર દૃષ્ટિને સ્થિર સ્થાપવાની કલાને ત્રાટક કહે છે. એ ત્રાટકની આરંભથી અંત-પર્યંત આઠ સ્થિતિ થાય છે. મિત્રા, (પાંપણો તથા પોપચાંનું ન મળવું,) તારા, (કીકીની કાંઈક સ્થિરતા,) બલા, (કીકીની વિ-શેષ સ્થિરતા,) દીપ્રા, (પ્રકાશાનુભવ,) સ્થિરા, (મનની સ્થિરતા,)

કાંતા, (ધ્યેયમાં પ્રીતિ,) પ્રભા (ધ્યેયનો કાંઈક અનુભવ) ને પરા. (ધ્યેયનો વિશેષ અનુભવ.) એમાંના પ્રથમના પાંચ અનુભવપર્યંતનું ત્રાટક પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ સિદ્ધ કરવું જોઈએ. આરંભમાં નેત્રમાંથી જલ પડે છે, પણ પછી બંધ થાય છે. પશ્ચાત્ પ્રકાશાદિનો અનુભવ થઇ નેત્રની ને મનની સ્થિરતા થાય છે. બંને નાસિકાપુટથી લુહારની ધમણની રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ ચલાવવો તે કુપાલભાતિ કહેવાય છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસકાલે ઘૃત અને દૂધયુક્ત સત્ત્વગુણી પદાર્થ ખાવા જોઈએ. રજસ્તમોગુણી પદાર્થો નહિ ખાવા જોઈએ, તેમ અભ્યાસીએ અત્યાહાર પણ ન કરવો જોઇએ. મન અને ઇંદ્રિયોને બની શકે તેટલાં શાંત રાખવાં જોઇએ. સંક્ષેપમાં પ્રાણને વિક્રિયા ઉપજાવે એવા સર્વે આચારવિચારથી અભ્યાસકાલે સાધકે દૂર રહેવું આવશ્યક છે.

કહેવામાં આવ્યો તે અધિકાર પ્રાપ્ત થયે પ્રાણાયામની ક્રિયા આરંભવી. પવિત્ર ને એકાંતદેશમાં દર્ભ, તે પર મૃગાજિન અથવા વ્યાઘ્રચર્મ, ને તે પર વસ્ત્ર પાથરી પવિત્ર થઇ પૂર્વાભિમુખે સિદ્ધાસને કિંવા પદ્માસને બેસી, કર્ણમુદ્રા કાનમાં નાંખી મેરુદંડને સીધો રાખી, મૂલબંધ કરી, જમણા હાથના અંગુઠાથી નાસિકાનું જમણું રંધ્ર બંધ રાખી, ડોક સીધી રાખી, નાસિકાના ડાબા રંધ્રદ્વારા બહારના પવનને યથાશક્તિ અંતરૂ ખેંચવો; ત્યારપછી તે રંધ્રને પણ જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રુંધીને, ડોકને નીચી નમાવી, જાલંધરબંધ કરી, પૂરેલા પવનને યથાશક્તિ શાંતિથી રુંધવો, ને પછી તે પૂરેલા પવનને ડાબું રંધ્ર બંધ રાખી, જમણા રંધ્રદ્વારા ડોક ઉંચી

રાખી, નાભિને પૃષ્ઠભાગભણી બલથી ખેંચી ઉડ્ડીયાનબંધ કરી, પવનને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. પવનને ઊતાવળે બહાર કાઢવાથી બલની હાનિ થાય છે, માટે તેમ ન કરવું. વળી તેજ રંધ્રદ્વારા પવનને અંતરૂ ખેંચવો. ને ઉપર કહ્યું તે રીતે કુંભક પછી પાછો ડાબા રંધ્રદ્વારા ઉપર કહેવામાં આવ્યું તે રીતે તે પવનને બહાર કાઢવો આ એક પ્રાણાયામ થયો. પ્રાતઃકાલે, મધ્યાહ્નકાલે ને સાયંકાલે ઉક્ત વિધિથી પોતાની પ્રકૃતિસ્થિતિનો તથા ઋતુનો વિચાર કરી અનુકૂલતાપ્રમાણે યથાશક્તિ પ્રાણાયામ કરવા. આમ કરવાથી સાધકને ઘણા લાભ થાય છે. આ પ્રાણાયામને અનુલોમપ્રતિલોમ પ્રાણાયામ કહે છે સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જાયી આદિ આઠ પ્રકારના કુંભકો ને મહામુદ્રાદિ મુદ્રાઓ પણ પ્રાણસંયમને માટે કરવામાં આવે છે. જેનું વિશેષ વર્ણન શ્રીયોગકોસ્તુભમાં કરેલું છે.

જે નાસાપુટથી પૂરક કર્યો હોય તે નાસાપુટથી તુરતજ રેચક કરવો નહિ. રેચક કર્યો હોય તે નાસાપુટથી પૂરક કરવાથી હાનિ નથી

બહારના વાયુને અંતરૂ આકર્ષવાની ક્રિયાને પૂરક, પૂરેલા વાયુને રુંધવાની ક્રિયાને કુંભક, ને રુંધેલા વાયુને નાસિકાદ્વારા બહાર કાઢવાની ક્રિયાને રેચક કહે છે.

નાસિકાદ્વારા બહાર નીકળેલા પવનને બહારજ સ્થિર કરી દેવો, અને અંતરૂ આવેલા પવનને અંતરૂજ રુંધી દેવો એ પણ પ્રાણાયામનો પ્રકાર છે. હુંસના ધ્યાનસમયે આવો અંતઃકુંભક કરવાનો અભ્યાસ પાડવાથી પ્રાણ ધીરે ધીરે નિયમમાં આવી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થઈ શકે છે.

પ્રાણાયામની દશ ભૂમિકા.

પ્રાણાયામની દશ ભૂમિકા છે. પ્રાણનું તથા તેમાં રહેલાં તત્ત્વોનું યથાર્થજ્ઞાન મેળવવું એ પ્રાણાયામની પહેલી ભૂમિકા છે. અનુલોમપ્રતિલોમાદિ પ્રાણાયામદ્વારા પ્રાણને આશરે એક મિનિટ સુધી સ્થિર રાખવાનું બલ મેળવવું એ તેની બીજી ભૂમિકા છે. પ્રત્યાહારવડે—પ્રાણના આરોહઅવરોહવડે—પ્રાણને દશ મિનિટસુધી સ્થિર રાખવો તે તેની ત્રીજી ભૂમિકા, ધારણાવડે પ્રાણને બે કલાકસુધી સ્થિર કરવો તે તેની ચોથી ભૂમિકા, ધ્યાનવડે તેને એક દિવસસુધી સ્થિર રાખવો તે તેની પાંચમી ભૂમિકા, સમાધિવડે તેની બાર દિવસપર્યંતની સ્થિરતા સંપાદન કરવી તે તેની છઠ્ઠી ભૂમિકા, સંયમવડે તેને પંદર દિવસસુધી સ્થિર કરવો તે તેની સાતમી ભૂમિકા, સંપ્રજ્ઞાતયોગવડે તેને એક માસપર્યંત સ્થિર કરવો તે તેની આઠમી ભૂમિકા, ધર્મમેઘસમાધિવડે તેને બે માસપર્યંત સ્થિર રાખવો તે તેની નવમી ભૂમિકા ને અસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે તેને ત્રણ માસસુધી સ્થિર કરવો તે તેની દશમી ભૂમિકા છે.

પ્રાણાયામની પ્રથમ ભૂમિકાનું નિરૂપણ આ ગ્રંથમાં વિસ્તારથી થઈ ગયું છે, ને બીજી ભૂમિકાનું નિરૂપણ આ ગ્રંથના અંતમાં કેટલેક ભાગે થયું છે. બીજી ભૂમિકાનું વધારે નિરૂપણ તથા ત્રીજીથી દશમી ભૂમિકાસુધીનું નિરૂપણ યોગકૌસ્તુભમાં તથા પાતંજલયોગદર્શનની ટીકામાં કરેલું હોવાથી અહીં તેનો વિસ્તાર કર્યો નથી.

યોગકૌસ્તુભ. ચોથી આવૃત્તિ. રૂ. ૧-૮-૦ પરમપદબોધિની. ચોથી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૧૪-૦ સંધ્યાનો વેદાંતાનુસાર વિચાર. રૂ. ૦-૧-૦ નાસ-સ્વરોદય. ચોથી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૩-૦ ભેળકી વાણીનું સ્પષ્ટીકરણ. ત્રીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૧-૬

મનુષ્યમિત્ર. બીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૪-૦ સ્વાભાવિકધર્મ. ત્રીજી આવૃત્તિ. . ૦-૨-૬ સુબોધકલ્પલતા. બીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૮-૦ સદુપદેશદિવાકર થમ કિરણ. બીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૧૨-૦ સદુપદેશદિવાકર દ્વિતીય કિરણ. . ૦-૧૨-૦ સદુપદેશદિવાકર તૃતીય કિરણ. રૂ. ૦-૧૨-૦ સદુપદેશદિવાકર તુર્થ કિરણ. રૂ. ૧-૨-૦ ઉપદેશગ્રંથાવલિના અંક ૧ થી ૧૦ રૂ. ૦-૭-૬ પદેશગ્રંથાવલિના અંક ૧૧ થી ૨૫ બીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૮-૦ ઉપદેશ-થાવલિના અંક ૨૬ થી ૩૫ રૂ. ૦-૮-૦ અંતર્યામીના આદેશો, દિવ્યપ્રભા-હાસાથે રૂ. ૦-૯-૦ યોગપ્રભાકર. ત્રીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૪-૦ પ્રશ્નોત્તરરૂપે વિવિધ ઉપદેશ. ત્રીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૦-૫-૬ ગીતાદિ પંચરત્ન સટીક. આઠ-વૃત્તિ રૂ. ૧-૮-૦ પ્રણવપદ. રૂ. ૦-૩-૦ પ્રણવવિસ્તારપદ રૂ. ૦-૨-૦ થકાવ્ય. રૂ. ૦-૫-૦ નાથકાવ્ય ભાગ બીજો રૂ. ૦-૧૪-૦ સદુપદેશમાળા ભાગ ૧ લો. રૂ. ૦-૩-૬ સદુપદેશક પદો. રૂ. ૦-૧-૬ શ્રીનાથકીર્તનાવલિ. . ૦-૨-૬ કર્તવ્યબોધ. રૂ. ૦-૮-૦ નાથગુરુસ્તવન. રૂ. ૦-૧-૦ શિવભજનાવલિ રૂ. ૨-૦-૦ પત્રકલ્પમંજરી. રૂ. ૦-૩-૦ શ્રીશંકરાચાર્યનાં અષ્ટાદશ નો. સટીક. રૂ. ૧-૮-૦

મુમુક્ષુઓને બહુ ઉપયોગી ઉપર લખેલાં સર્વ પુસ્તકો નીચે લખેલે કાણેથી રોકડા દ્રવ્યથી વા વેલ્યુપેએબલથી મળી શકશે.

વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ.

બીલખા—કાઠિયાવાડ.

ઉપરનાં બધાં પુસ્તકો અમદાવાદ-રીચીરોડ સીનેમા ડી ફ્રાન્સની મે દુકાન નં. ૬૧૮૫ એ ઠેકાણે પટેલ ચતુરભાઇ આશાભાઇની સેથી પણ મળશે.